

**Chalet Les Amis**

1988 Les Collons (Valais- Suisse)

Tél. ++ 41 (0) 27 281 12 95

**En voiture :**

Par l'autoroute A9 jusqu'à Sion, sortie SION-EST et prendre la direction de la route d'Hérens. A 5 km, au centre de Vex, prendre la route d'Hérémente. A 3 km, continuer sur les Bioleys. Après un km prendre Route de l'Ours pendant environ 8,5 km jusqu'au centre des Collons près de l'office de tourisme. Le chalet Les Amis se trouve à 50 mètres à droite sur les hauteurs (places de parc devant le chalet).

**En train :**

Voir le site internet pour les horaires des trains et bus en Suisse ([www.cff.ch](http://www.cff.ch)). Une fois à la gare de Sion, prendre les correspondances des bus pour la station des Collons.

**Attention aux horaires des jours de fêtes et basse saison**

**Accès direct : ligne :** Sion-Thyon (bus Theytaz Excursions)

Départ en gare de Sion 16h40 - Arrivée aux Collons 17h20

**Dernière possibilité :** ligne Sion - Héréments (bus PTT)

Départ de Sion à 19h10. Descendre à Vex (19h23). Nous organisons le trajet de Vex aux Collons avec des voitures (**nous avertir à l'avance pour cette possibilité**).

Horaires des bus disponibles sur le site [www.dojozen.ch](http://www.dojozen.ch)

# SESSHIN



*«Le bambou a l'esprit vide,  
J'en fais mon ami;  
L'eau a une nature pure,  
J'en fais mon maître.»*

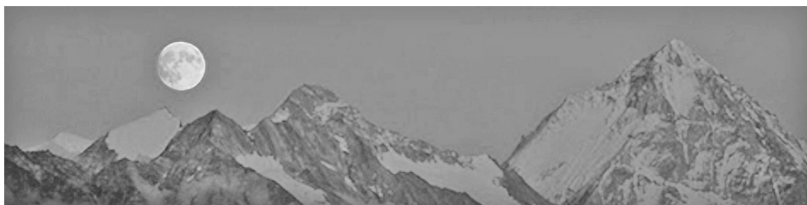
*Po Lo-t'ien*

**Organisation**

**Association Sôtô Zen Valais** - chemin des Murailles 15 -3960 SIERRE (CH)

Contact : Jean Zuber tél. ++41 (0) 79 290 35 18

mail : [jn.zuber@gmail.com](mailto:jn.zuber@gmail.com)



**aux Collons-Thyon en Suisse  
du 29 au 31 mai 2015  
dirigée par Guy Mokuho Mercier**

Arrivée le jeudi 28 mai

dans l'après-midi.

Lieu de la sesshin :

**Chalet Les Amis**

**1988 Les Collons**



**Mokuho Guy  
Mercier**

### Pratiquer zazen

*“Le zazen est la méditation assise, telle que pratiquée par le Bouddha et transmise à travers le temps par une lignée ininterrompue de maîtres.*

*Elle est le recueillement dans le silence et la nudité de l’instant présent. C’est un retour à ce qui est “avant” que la pensée ne se déploie pour tenter de saisir ce qui, simplement, Est. Cela se fait sans effort lorsque l’attention revient simplement à ce qui est Présence.*

*Le temps de la méditation échappe au temps lui-même car c’est un retour à la Source immobile de notre existence.*

*Lorsque la Source originelle est vue, chaque respiration, chaque action, chaque mouvement devient spontanément l’expression lumineuse de la vie elle-même et la dualité entre sujet et objet disparaît.”*

### Mokuho Guy Mercier

Né à Paris en 1946, il pratique zazen pour la première fois avec Maître Deshimaru au camp d’été de Lodève en 1973. Il accepte de devenir son disciple en mars 1976 en lui demandant l’ordination de moine.

Dès lors, il participe activement à la vie de la sangha, dans l’organisation des camps d’été, en assurant la responsabilité de la cuisine (tenzo) en 1977 et 1978 à Val d’Isère, puis en aidant à la mise en place de la Gendronnière en 1979-80. Après la mort de Maître Deshimaru, il reste actif dans la sangha de Paris.

De 1986 à 1991 il est de nouveau tenzo à la Gendronnière puis en prend la responsabilité de 1991 à 1997, assurant les grands travaux de voirie et la mise aux normes de sécurité européennes de tous les bâtiments. En septembre 2008, il reçoit la transmission du Dharma de Sojun Matsuno Roshi. Il a créé en 2004 l’association Tenborin qui regroupe les membres de sa Sangha.

Aujourd’hui, il est l’initiateur d’un nouveau Centre zen intergénérationnel à Lanau dans le Cantal, et dirige des sesshin en France, Espagne, Suisse et Angleterre.

La sesshin dure 2 jours et demi. L’arrivée est prévue le jeudi 28 mai dans l’après-midi et le repas sera servi vers 20h30. Départ le 31 mai après le repas de midi et les nettoyages.

Les frais de participation s’élèvent à **Frs. 170.00 ou 110.00 euros pour les résidents de la zone euro**. Les chèques ne sont pas acceptés.

### Apporter

- un tapis (zafuton) et coussin de méditation (zafu) noirs;
- un sac de couchage;
- un kimono ou une tenue confortable de couleur sombre;
- un bol et une cuillère (orioki).

### Inscription

Soit par courriel à :  
jn.zuber@gmail.com

Soit avec le bulletin d’inscription ci-dessous à envoyer à l’adresse :  
Association Sôtô Zen Valais  
Jean Zuber  
chemin des Murailles 15  
3960 SIERRE (CH)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Localité : ..... NPA : ..... Pays : .....

Votre arrivée est prévue le ..... à .....

Merci de préciser si vous êtes :

Débutant(e)                       Nonne ou moine                       Bodhisattva

Pouvez-vous assumer une ou plusieurs de ces responsabilités :

Kyosaku                       Drums                       Ino                       Clochette