

# Esprit Zen, Esprit Neuf

*"L'esprit du débutant contient beaucoup de possibilités,  
mais celui de l'expert en contient peu."*

**avec Flint Sparks**  
Prêtre zen & psychologue

**Retraite méditative à Chemin-Dessus (Vs)  
du 5 au 9 décembre 2012**



**Les quatre principes de la pratique  
du Zendo Appamada**

*"Dans l'emprise du rêve axé sur soi, il n'y a que souffrance  
Tenir aux pensées axées sur soi, vivre ce rêve  
À chaque instant, la vie se présente, elle seule m'apprend  
À n'être que ce moment, la voie de la compassion"*

*"L'esprit du débutant contient beaucoup de possibilités, mais celui de l'expert en contient peu."*

C'est une des citations les plus fameuses de tout le zen contemporain. Elle nous vient d'un moine zen japonais, émigré aux Etats-Unis, et qui parlait a un petit groupe de ses élèves américains en 1965. Les enseignements de Shunryu Suzuki Roshi continuent à inspirer les étudiants en zen depuis quarante ans et le petit volume de ses enseignements "*Esprit Zen, Esprit Neuf*" à aider à former l'expression de la pratique zen à l'Ouest. La profondeur et la sincérité de Suzuki Roshi rayonnent dans ces brefs entretiens réunis et édités par ses étudiants et publiés un an avant sa mort en 1971. Lors de cette retraite nous revisiterons cette collection classique et nous étudierons comment elle renseigne notre pratique aujourd'hui.

Ces entretiens ont été originellement divisés en trois parties mettant l'accent sur la Pratique Juste, l'Attitude Juste et la Compréhension Juste. Ces parties correspondent sommairement aux enseignements qui ont trait au corps, aux sentiments et à l'esprit.

Nous suivrons cette séquence, puisant des échantillons dans les entretiens pour découvrir de quelle manière les enseignements de Suzuki Roshi sont adaptés à notre vie. Chaque jour de la retraite nous alternerons des périodes d'assise et de méditation marchée, des discussions sur la pratique avec l'enseignant, un enseignement du dharma, et une période de silence consacrée à la réflexion personnelle et à l'écriture. La retraite sera essentiellement silencieuse.

Suzuki Roshi disait, *"...le plus difficile est donc de garder toujours votre esprit de débutant. Il n'est pas nécessaire d'avoir une compréhension profonde du zen...C'est aussi le vrai secret des arts: soyez toujours un débutant. Faites très très attention à ce point. Si vous commencez à pratiquer zazen, vous commencerez à apprécier votre esprit de débutant. C'est le secret de la pratique zen"*.

Venez nous rejoindre dans les montagnes enneigées de Suisse et retournons à l'esprit neuf du débutant.

### Traduction

La langue maternelle de Flint étant l'anglais, il y aura une traduction simultanée en français.

Prix de l'enseignement: CHF 550.-

Prix de l'hébergement pour 4 nuits, en pension complète avec cuisine biologique (par personne):

- A. En chambre à 3 ou 4: 350.- CHF
- B. En chambre double: 460.- CHF
- C. En chambre simple: 710.- CHF

à régler sur place à l'arrivée.

Nombre de places limitées à 25

### Lieu

Hôtel Beau-Site  
CH - 1927 Chemin sur Martigny  
Tél. 0041 (0)27 722 81 64  
www.chemin.ch

### Horaires

Rendez vous à l'Hôtel Beau-Site,  
Chemin Dessus (Martigny)  
le mercredi 5 décembre avant 17 heures.

La retraite débutera avec le repas du soir le 5 décembre et prendra fin le dimanche 9 décembre à 16 h. environ.

### Délai d'inscription et de versement:

30 septembre 2012

Merci de vous inscrire par courriel ou par lettre, et de verser CHF 350.- d'arrhes pour l'enseignement au:  
CCP 19-1168-3  
Banque Raiffeisen  
1872 - Troistorrents  
Compte n°: 764145 80626  
en faveur de Sophie Cattier  
1872 Troistorrents  
Mention "Retraite Flint 2012".

Versement du solde de l'enseignement au même CCP un mois avant la retraite.  
En cas de difficulté, osez m'en parler

Au plaisir de cette rencontre,  
Sophie Cattier

### Merci de me transmettre les informations suivantes:

Nom:

Prénom:

Rue:

Code postal / Ville:

Téléphone:

Courriel:

Votre choix d'hébergement: A | B | C

Particularités alimentaires:

Sexe: femme | homme

Date:

Signature:

### Inscriptions, renseignements et distribution des chambres

Sophie Cattier  
21, chemin de Chiesey  
1872 - Troistorrents  
Suisse

Tél. 0041 (0)79 / 226 48 31  
Courriel : sophie@corpus-animus.ch

[www.corpus-animus.ch](http://www.corpus-animus.ch)