

# PARIZAN

Bulletin de liaison entre les membres franciliens de  
l'Association Zen Internationale  
fondée par Taisen Deshimaru

## ÊTRE BODHISATTVA AUJOURD'HUI

Dans ma hutte de paille,  
Que je dorme ou que je sois éveillé,  
Ma seule prière,  
Avant moi faire passer tous les êtres.

Sanshō Dōei, Maître Dōgen

C'est le premier des quatre vœux du bodhisattva que nous chantons le matin après l'Hannya Shingyō : shūjō muhen seigan do, si nombreux que soient les êtres, je fais le vœu de les sauver tous. Mais, comment agir dans le monde actuel, là où nous sommes, dans notre vie quotidienne ?

L'octuple sentier, les huit pratiques que le Bouddha enseigne, après son éveil, à ses amis et ascètes est une réponse qui, plus de 2 600 ans plus tard, reste toujours d'actualité.

L'octuple sentier, appelé aussi la Voie du milieu se présente comme une étoile à huit branches ou comme une roue à huit rayons, ku le moyeu, shiki les rayons ; c'est la mise en mouvement de la roue de la Loi, sans moyeu pas de roue, sans rayons pas de roue. La mise en mouvement de la roue de la Loi, c'est comprendre l'origine de la souffrance des êtres humains et pratiquer les huit comportements "justes" pour les aider à s'en libérer à partir du corps et de l'esprit de zazen, de bodaishin, l'esprit d'éveil. "Juste" ne s'oppose pas au faux, mais signifie "adapté" au moment et au lieu, à l'ici et maintenant, à l'espace et au temps présent.



Le bodhisattva Kannon  
Sumie de Sengai

Voici quelques indications à propos de ces comportements justes :

1- La vision juste : comprendre le visible et l'invisible, toute face a un dos, "enlever ses lunettes colorées", ne pas se fier aux apparences, ne pas voir qu'un seul aspect, "embrasser les contradictions".

2- La pensée juste : ne pas coaguler sur une pensée, les laisser passer, rien à rejeter, rien à garder, oser observer ses pensées, ne pas s'identifier à l'éphémère ou à l'imaginaire.

3- La parole juste : être conscient de l'énergie des mots, privilégier les paroles bienveillantes, aigo, qui stimulent et donnent confiance mais aussi savoir écouter ou rester silencieux. Parler sans faire de bruit. Parler vrai.

4- L'action juste : agir sans chercher à obtenir, mushotoku, réagir avec discernement au-delà de toutes les catégories personnelles.

5- Les moyens d'existence justes : arrêter de vouloir toujours plus, se satisfaire de ce que l'on a, avoir de la gratitude pour ce qui nous est donné et pratiquer fuse, le don.

6- L'effort juste ne repose pas sur la volonté mais sur l'intention et le courage à partir du ki, l'énergie, en harmonisant tension et détente, ni sanran, sous pression, ni kontin, dé-pression.

7- L'attention juste : être présent dans ses

## EDITORIAL

☞ Bodhi : "éveil, état éveillé". Sattva : "être". Bodhisattva : "être d'éveil" ; celui qui fait passer les autres avant soi. A vrai dire, atteindre l'éveil est impossible si l'on n'abandonne pas la notion d'un moi personnel égoïste : le bodhisattva est celui qui ne fait pas de distinction entre soi-même et les autres.

Si l'on tient compte de cet idéal du bodhisattva, l'existence d'une communauté monastique uniquement fermée ne peut se justifier : l'enseignement du Bouddha doit forcément s'ouvrir à tous, laïcs, hommes et femmes. Concernant notre lignée, Kodo Sawaki et Taisen Deshimaru ont largement contribué à faire sortir la pratique de zazen des temples japonais où elle était confinée, et doivent être à ce titre considérés comme des bodhisattvas des temps modernes. Il nous échoit de continuer dans cette voie...

Bonne lecture de ce Parizan !

J.P.R.

actes, garder sa vigilance, prêter attention à tout ce qui nous entoure.

8- La concentration juste de zazen qui permet de clarifier son esprit, zanshin : l'esprit qui demeure quelles que soient les circonstances.

Nous pouvons, bien sûr, aller toujours plus loin dans l'étude de ces différents comportements mais, être bodhisattva n'est-il pas d'agir concrètement dans le monde visible et invisible ? C'est-à-dire expérimenter et observer, approfondir et ajuster à partir de notre pratique de zazen.

G. L.

LES QUATRE VŒUX  
DU BODHISATTVA

Lors de chaque cérémonie, nous récitons — tous ensemble dorénavant — les quatre vœux du bodhisattva, ainsi traduits :

« Si nombreux que soient les êtres  
Je fais vœu de les sauver tous.

Si nombreuses que soient les passions,  
Je fais vœu de les vaincre toutes.

Si nombreux que soient les dharma,  
Je fais vœu de les acquérir tous.

Si parfaite que soit la Voie du Bouddha,  
Je fais vœu de la réaliser. »

Avant d'approfondir leur sens, examinons ce qu'est un vœu. On peut d'abord distinguer ceux qui s'adressent à autrui et expriment un simple souhait, tels que "bonne journée !", "bon appétit !" ou encore "bonne année !"

Existents aussi les vœux adressés à soi-même. Ils n'expriment plus seulement un souhait mais aussi une aspiration profonde, voire un engagement solennel. C'est dans cette catégorie que l'on peut classer les quatre vœux du bodhisattva.

L'idéal de celui-ci, comme chacun sait, c'est d'aider tous les êtres à sortir du cycle de la souffrance. Et c'est précisément l'aspiration à réaliser cet idéal qu'exprime le premier vœu : "Si nombreux que soient les êtres, je fais vœu de les sauver tous."

S'ensuivent les trois autres vœux qui expriment, chacun à leur manière, l'engagement à réaliser la Voie de Bouddha. En effet, comment aider véritablement autrui à se libérer si nous ne travaillons pas nous-mêmes à nous

libérer de nos propres attachements (second vœu) ; si nous n'aspérons pas nous-mêmes à réaliser dans leur totalité tous les dharma — tous les enseignements (troisième vœu) —, et dans sa perfection la Voie de Bouddha (quatrième vœu) ?

Ces quatre vœux du bodhisattva expriment donc notre détermination à sauver tous les êtres en suivant la Voie du Bouddha. A ce titre, ils doivent être chantés avec la plus grande foi et la plus sincère conviction.

G.P.



Aider les êtres humains  
Plonger dans la souffrance

Calligraphie de Maître Deshimaru

LE  
BODHISATTVA

LE SAGE DU  
BOUDDHISME ZEN

Être bodhisattva c'est aussi, à travers sa propre pratique, prendre soin de chaque être quel qu'il soit. Sur la voie de l'éveil soi-même et les autres ne sont pas séparés. Réaliser cette non-séparation est le sens véritable de la pratique de zazen.

Aider avec sagesse tous les êtres sans discrimination. Mais pour cela il faut savoir éclairer son esprit, ses propres illusions, ne plus en être prisonnier, devenir un être libre, un véritable être humain.

Car c'est à partir de son propre éveil qu'on peut vraiment aider les autres. Un être éveillé doit s'harmoniser avec ceux qui l'entourent, pouvoir se mêler aux souillures mais ne pas en être perturbé. C'est ainsi que le bodhisattva est capable de faire le saut dans le courant de la rivière, dans la civilisation. Sachant faire preuve de fermeté et de persévérance, sa compassion est aussi imprégnée d'amour et de sagesse. Avoir une attitude souple traduisant tantôt la dignité, tantôt la familiarité, parfois intime, parfois distant.

E. de S.

LE KANNON GYÔ, SUTRA DE KANNON

EXTRAIT D'UNE CONFÉRENCE DE KATIA ROBEL AU DÔJÔ DE PARIS

Le Kannon Gyô est le vingt-cinquième chapitre du Sutra du Lotus. Il a été rédigé vers 100 ou 150 et est connu surtout par la traduction de Kumarajiva en chinois vers 400. Il est très répandu en Asie.

Ce texte est basé sur la foi en Kannon. Lorsqu'on se trouve face à une difficulté, une souffrance, on fait appel à Kannon (Avalokitesvara en sanskrit), le bodhisattva de la vraie liberté et on est délivré. Le fait même d'évoquer

Kannon nous permet de changer de niveau de conscience. Le pouvoir de la foi est important.

Kannon n'est pas seulement le nom d'un bodhisattva extérieur : quand on pratique zazen, on devient soi-même

Kannon, c'est-à-dire que la compassion et la sagesse croissent également. On cesse d'être centré sur soi pour s'ouvrir aux autres. Dépassant notre dimension banale d'être humain, on se met sur la longueur d'onde de Bouddha, de Dieu ou de Kannon. On passe dans une dimension plus élevée de la conscience. On peut alors s'éveiller, et le monde entier est habité par Kannon, devient le monde de Kannon.

Dans le Kannon Gyô sont dénombrées différentes formes de difficultés ou de souffrances : la souffrance de côtoyer ceux que l'on n'aime pas, d'être séparé de ceux qu'on aime ; les souffrances engendrées par le feu (incendies, foudre, éruptions volcaniques, explosions) ; par l'eau (inondations, noyades) ; par le vent (tempêtes, tornades, ouragans), etc. Ces difficultés ne sont pas seulement matérielles, mais doivent aussi être

considérées symboliquement.

Kannon nous aide à traverser cet océan de souffrances. Il y plonge lui-même pour nous aider : c'est le vœu du bodhisattva.

De même, pour suivre la Voie, l'ordre cosmique, le bodhisattva plonge avec une grande énergie dans l'océan des souffrances pour aider les autres. Il s'oublie lui-même et aide autrui à réaliser muga, le non-ego.

Ainsi, en invoquant Kannon, en s'en remettant à plus grand que nous, automatiquement notre vision s'élargit. On passe du monde limité de l'ego au monde universel de Kannon. On n'a plus à tout résoudre par soi-même, avec sa volonté propre, sa conscience personnelle : il suffit d'être à l'unisson avec l'ordre cosmique. Kannon entre en nous et l'égoïsme laisse la place à

une conscience plus vaste.

De même pendant zazen, en s'abandonnant à zazen, zazen et soi devenons unité. Alors, le feu qui brûle et tourmente se transforme en lac, l'eau qui nous emporte dans ses méandres devient eau de sagesse, clarté qui éclaire l'illusion, et le vent de la tempête devient le vent précieux qui balaye les complications de notre esprit. Par là même, automatiquement on aide les autres, inconsciemment. Lorsqu'un être clarifie son esprit, l'esprit de tous les êtres se trouve clarifié, apaisé. « Chacun verra se produire en lui l'esprit de compassion et rapidement pourra obtenir la vraie liberté. » C'est notre rôle de bodhisattva d'aller dans ce sens

K.R.

## L'ESPRIT DE LA GRAND-MÈRE DANS L'ENSEIGNEMENT DU ZEN

EXTRAIT D'UNE CONFÉRENCE DE SIMONE WOLF AU DÔJÔ DE PARIS

Cette expression l'esprit de la grand-mère est utilisée par le premier patriarche fondateur de l'école Sôtô au Japon, Maître Dôgen.

Un jour, Dôgen dit à Ryôkan : « Je veux vraiment renoncer au monde et me concentrer sur la Voie et ainsi montrer ma profonde et véritable reconnaissance à ma mère et ma grand-mère. »

Certainement, sa grand-mère fut pour Dôgen l'incarnation humaine du bodhisattva mythique Avalokitesvara, Kanjizai, Kannon, celui qui personnifie la compassion et se consacre sans cesse à aider, à sauver tous les êtres.

À la fin de sa vie, Dôgen dira d'un de ses disciples : « Tetsu Gikai est un homme très capable, et si seulement il avait un peu la gentillesse d'une grand-mère, il pourrait me succéder. »

En entendant cela, Tetsu Gikai reçut un grand choc. C'était la deuxième fois qu'il entendait Maître Dôgen parler à son propos de rôbashin,

l'esprit de la grand-mère.

Dans l'un des six recueils qui composent les règles du monastère de Eihei-ji, le Tenzôkyokun (Enseignement au responsable de cuisine), Dôgen dit de rôbashin qu'il n'est pas séparé de daishin, l'esprit vaste et de kishin, l'esprit joyeux et que toutes les existences doivent être considérées de cette manière.

« L'eau, dit-il, est votre vie elle-même. » Il dit encore : « Traitez avec soin les casseroles et les plats, comme s'il s'agissait de la prune de vos yeux. Agissez avec les grains de riz comme s'ils étaient vos fils, ayez envers eux les prévenances d'un parent. » C'est l'attitude attentionnée de l'esprit parental.

Dans le Zuimonki, son disciple Ejô rapporte que Maître Dôgen disait aussi : « Si, parmi les vénérables anciens ou parmi les maîtres et enseignants, il s'en trouve certains qui se comportent de façon inconvenante, il faut les inciter avec compassion et la sollicitude d'une grand-mère à bien

suivre les enseignements du Bouddha. »

L'esprit lumineux du non-attachement est comme l'esprit de la vieille femme qui, après avoir connu, traversé toutes les étapes, toutes les joies et les souffrances d'une vie humaine, s'est naturellement dépouillée de tout désir d'être maître des choses, des phénomènes, qui n'a plus rien à prendre ni à rejeter, qui s'est dépouillée du moi ; l'esprit de quelqu'un qui a réalisé que chacun de nous peut être mère, sœur, femme, parent, enfant, qui accepte enfin la réalité telle qu'elle est, pleinement en accord avec la nature de l'impermanence.

Bien évidemment, cet esprit-là n'est pas réservé aux vieilles dames mais à toute personne se posant le problème sur la juste manière de vivre, à tout pratiquant qui accepte de tourner son esprit vers la Voie et d'enraciner l'impermanence dans sa vie.

S.W.

SHÔBÔGENZÔ ZUIMONKI :  
ENSEIGNEMENTS DU MAÎTRE ZEN DÔGEN.

Le Shôbôgenzô Zuimonki est un recueil d'enseignements de Maître Dôgen pris en notes et consignés par son fidèle disciple et successeur, Koun Ejô. Le Zuimonki, qui signifie littéralement "Notes fidèles de paroles entendues", rassemble des conseils, des admonestations, des réponses à des questions que Dôgen a délivrés au groupe de disciples qui l'entouraient au Kosho-ji, près de Kyôto, qui fut le premier véritable temple zen Sôtô au Japon.

Dôgen s'adresse ici à des moines, des moniales et également des laïcs, dans un langage simple et direct, à propos de la pratique, de l'attitude correcte à développer dans la vie, des difficultés rencontrées sur la Voie.

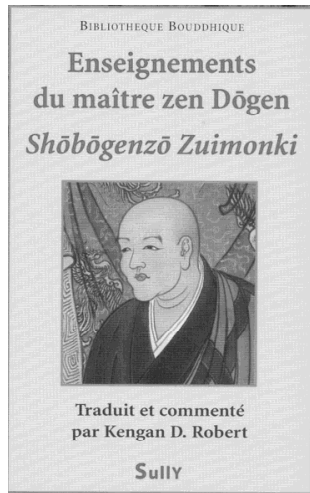
Il nous parle sans détour de l'Éveil et de la manière de le pratiquer :

"Appréhender authentiquement l'Éveil consiste à ne suivre que votre Maître entièrement et sans détour en vous dépouillant de votre vieille entité physique et mentale. Cela fera de vous dans cet instant une authentique per-

sonne éveillée."

"Apprentis de l'Éveil, gardez à l'esprit qu'il vous faudra nécessairement mourir. Cette réalité est indiscutable,

et pourtant on ne réfléchit pas à ce qu'elle veut dire. Cette vérité signifie qu'il faut passer son temps à faire ce qui a du sens, et ne pas le passer en vain à ce qui est inutile. [...] Pour choisir le plus important dans ce qu'il faut faire à cet effet — mais aussi en toute chose — sachez que, hormis un comportement de bouddha patriarche, tout est vain."



La traduction et les commentaires sont l'œuvre d'un lettré mais d'un moine zen, disciple de Maître Deshimaru, formé ensuite au temple de Eihei-ji : la profondeur de sa compréhension est indéniable. Nous pouvons par contre regretter qu'il ait cru bon — peut-être dans le but de toucher un large public — de traduire en français certains termes-clés de l'enseignement zen au risque de diluer leur force : ainsi zazen devient "recueillement assis" ; shikantaza, "seulement s'asseoir dans le recueillement" ; dharma, "réalité de bouddha"...

Toutefois la haute teneur des paroles du fondateur de notre lignée rend la lecture de ce texte enrichissante pour tous les pratiquants de zazen.

J.P.R.

LE MUDRA  
DE SHASHU

Nous sommes en ce moment en changement, en mutation. Dans certains dôjôs et à la Gendronnière, pendant la cérémonie, on a maintenant les mains en posture de shashu.

Shashu, c'est exactement comme la position des mains en kin hin, mais à plat, tournées vers la poitrine. Pendant que le godo se rend à l'autel, vous pouvez rester en shashu au lieu de joindre les mains en gasshō. Lorsqu'il va à l'autel, les mains du godo ne sont pas en gasshō : le kotsu est tenu à la verticale dans la main gauche. Puis le godo arrive devant l'autel pour l'offrande d'encens : quand il fait gasshō la première fois, tout le monde se met en gasshō avec lui.

Quand on se déplace dans le dôjô, bien sûr, tout le monde sait qu'on ne marche pas les bras ballants. Mais on ne marche pas non avec les mains sur le bas-ventre ! Jusqu'à présent, on marchait avec les mains à plat sur l'abdomen. Mais en vérité, on peut les tenir en shashu.

Si l'on se tient toujours en gasshō, à la fin, gasshō ne veut plus dire grand-chose...

Au cours des ordinations, il n'est pas nécessaire de rester les mains en gasshō. Par ailleurs, croiser les bras est un geste de refus, de fermeture. Au contraire, shashu est un geste d'acceptation et de courtoisie : dans les temps anciens, les moines parlaient entre eux avec les mains en shashu.

On trouve une histoire à ce sujet dans le zen, celle de Tanka qui brûlait les statues de Bouddha pour se tenir chaud, ce que l'on peut considérer comme un acte grossier. Et pourtant, il gardait les mains en shashu pendant que les statues brûlaient...

P.C.



又手 SHASHU  
Shashu est composé de sha, signifiant la fourche d'un arbre, la bifurcation d'une route, et de shu, la main.

Ont collaboré à ce numéro :

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| Philippe Coupey  | Katia Robel        |
| Gérard Laurent   | Jean-Pierre Romain |
| Catherine Mollet | Evelyn de Smedt    |
| Gérard Pilet     |                    |

Edition : 5 novembre 2001

 **DOJO ZEN DE PARIS**  
175, RUE DE TOLB IAC - 75013 PARIS  
TEL. : 01 53 80 19 19  
www.dojozendeparis.com

# LES GROUPES EN ILE-DE-FRANCE

Contact : Gérard Pilet (01 48 79 25 30) en liaison avec  
Olivier Wang-Genh responsable des dojos AZI (03 88 89 21 28)  
Informations pratiques : Juliette Morel (01 42 87 97 05)

## 75 Paris

Groupe de la Montagne  
Gérard Laurent  
34, rue de la Montagne-Ste-Geneviève, 5<sup>e</sup>  
☎ 01 42 51 08 06  
Zazen : lundi 12 h 45

Groupe Raymond Lambert  
Ferdinand Banza  
35, rue de Trévisse, 9<sup>e</sup>  
☎ 01 47 70 98 25  
Zazen : mer. et vend. 20 h 15

## 77 SEINE-ET-MARNE

Melun  
Roland Dunkel  
☎ 06 14 04 70 68  
Zazen : mer. 20 h 30 et sam. 9 h 15

## 78 YVELINES

Pontchartrain  
Daniel Domergues ☎ 01 34 87 82 47  
Françoise Jourdir ☎ 01 34 89 33 93  
Zazen : sam. 6 h 45 et mer. 19 h 45

Versailles  
Roberte Vigneau  
Centre culturel Notre-Dame — 7, rue Sainte-Sophie  
☎ 01 39 50 51 66  
Zazen : jeudi 19 h 30

## 91 Essonne

Etampes  
Joëlle Sauvezie ☎ 01 69 58 81 68  
8 bis, Montoir des Grands Rebords - Boissy-la-Rivière  
Zazen : mardi et vend. 17 h

Les Ulis  
Jean-René Lebas ☎ 01 64 46 46 44  
Patrick Galère ☎ 01 69 07 96 88  
Zazen : mardi 20 h 30

## 92 HAUTS-DE-SEINE

Châtenay-Malabry  
Hélène de Perricot  
La Briaude - 8, allée Georges-Brassens  
☎ 01 46 60 20 90  
Zazen : lun. 18 h 30

Garches  
Luc Bordes  
Espace Ramon — 7, rue des Suisses  
☎ 01 47 41 44 19  
e-mail : luc.bordes@club-internet.fr  
Zazen : mer. et vend. 20 h - 21 h 30

Issy-les-Moulineaux  
Emmanuel Risacher  
☎ 01 45 89 14 00  
Dojo : ☎ 01 40 93 44 50  
Zazen lun. 18 h 45 et jeu. 6 h 45 (Robert Bouyer)

Neuilly-sur-Seine  
Hugues de la Bourdonnaye  
☎ 01 45 01 25 90  
52, rue de Longchamp  
Zazen : lun. et mer. 19 h 30, ven. 7h15

## 95 VAL-D'OISE

Cergy  
André Sachet ☎ 01 30 32 11 14  
e-mail andre.sachet@wanadoo.fr  
Zazen : mardi 18 h 30, jeu. 19 h 15 et ven. 12 h 30,  
les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> dimanches du mois à 10 heures

Margency  
Christian Izard  
☎ 06 60 49 80 59  
Zazen : mercredi 20 h 00

### CAMP D'HIVER 2001

du 26 décembre 2001 au  
1<sup>er</sup> janvier 2002

dirigé par  
Roland Rech

Temple zen de la Gendronnière

### LES DOIGTS D'OR 2002

du 16 au 24 février 2002

dirigés par  
Evelyn de Smedt

Temple zen de la Gendronnière

## SESSHIN ET JOURNÉES DE ZAZEN

Philippe Coupey

11 novembre Rouen  
25 novembre Halluin  
2 décembre Zürich  
15-16 décembre Rouen  
9-16 février Haute Vienne  
(Sesshin sans demeure)  
10 mars Paris  
13-14 avril Halluin

Gérard Pilet

10-11 novembre Villefranche sur  
Saône  
25 novembre Auxerre  
7-9 décembre Paris  
13 janvier Le Havre  
25-27 janvier La Gendronnière  
23-24 février Barcelone  
9-10 mars Orléans  
17 mars Nantes  
7 avril Montlignon

Katia Robel

1-4 novembre La Gendronnière  
(Sesshin d'automne)  
2 décembre La Chau de Fonds  
7 avril Zürich

Evelyn de Smedt

18 novembre Paris  
16-24 février La Gendronnière  
(Les Doigts d'Or)  
8-10 mars Ile de la Réunion  
5-7 avril Sarrebrück

Alain Liebmann

9-10 février Paris

## CONFÉRENCE

jeudi 15 novembre 2002

Les trois poisons  
par Gérard Pilet.

Conférence à 20h30

Participation : 45 F (T.R. : 30 F)

Entrée libre pour les personnes ayant la carte mensuelle.

## 13E ART

Les 30 novembre,  
1<sup>er</sup> et 2 décembre

Exposition  
avec les artistes du dôjô :

Inès Igelnick

Guy Faure

Laure Jacob

Fabienne Mathieu

## JOURNÉE DE SAMU

Le dimanche 25 novembre 2001  
de 15 h à 18 h

Pour vous inscrire, prendre contact avec  
Christophe, Alain ou Simon.

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le samedi 2 février 2002

N'hésitez pas à convier  
vos amis et connaissances

## BRADERIE

Samedi 24 novembre  
dans l'après-midi

Vente de kimonos, zafus  
et objets divers

Apportez les objets dont vous  
souhaitez vous séparer  
Renseignements : Christiane  
(01 56 54 01 41 / 06 85 02 57 98)

## ACTIVITÉS AU DOJO DE PARIS

Aikidô

Lundi 19h30 - 22h00  
Jeudi 20h30 - 22h00  
Frantz THOMAS  
01 43 76 65 90

Calligraphie

Mercredi 18h45 - 20h30  
Jacques FOUSSADIER  
06 73 86 61 53

Dô-in

Jeudi 12h30 - 13h30  
Christine BRETON  
001 43 58 68 99

Guitare

Gabriel SAGLIOCCO  
01 69 48 98 53

Hatha Yoga

Mercredi 20h30 - 21h30  
Anna MEDINA  
01 45 84 31 24

Kyûdô (tir à l'arc)

Mardi 16h30 - 18h30  
Mardi 20h30 - 22h30  
Philippe ten HAVE DALLINGA  
01 49 72 01 24

Peinture à l'encre de Chine et initiation  
à la calligraphie

Lundi 18h00 - 20h00  
Mercredi 10h00 - 12h00  
Samedi 10h00 - 13h00 (2 fois / mois)  
Inès IGELNICK  
06 82 38 17 96

Shiatsu

Lundi 19h45 - 22h15  
Luc de LA HOSSERAYE  
01 46 22 35 61  
Mardi 13h30 - 16h00  
Jeudi 9h00 - 12h30 et 13h30 - 16h00  
Christine BRETON  
01 43 58 68 99

Tai-chi-chuan

Lundi 17h30 - 19h00  
Dominique KLAHR  
01 45 23 02 27

Yoga égyptien

Lundi 12h15 - 13h45  
Muriel LAGARDE-MAISL  
01 42 08 57 06

## BIBLIOTHÈQUE DU DOJO DE PARIS

Une permanence est assurée à la biblio-  
thèque, quatre fois par semaine :  
Mercredi : 9h30 - 10h00  
Jeudi : 18h00 - 18h45  
Samedi : 10h20 - 10h45  
Dimanche : 10h15 - 10h45  
Rez-de-chaussée au fond du couloir. L'ins-  
cription est de 70 F (ainsi qu'un chèque  
de 100 F de caution) pour les livres, les  
cassettes audio et vidéo.