

# Sesshin Zen

---

**23 – 24 – 25 Janvier 2009**

à **Pégomas** (entre Mandelieu La Napoule et Grasse)

---

● **Maître Roland Yuno Rech** ●

Traduction en italien



**Gyobutsu Ji – Temple Zen de Nice**

4 bis, avenue Notre Dame - 06000 NICE

☎ 04 93 80 81 49 - @ : dojozennice-office@wanadoo.fr

## PRATIQUER UNE SESSHIN

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshins sont le cœur du zen. Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive de zazen, entrecoupée de mondos (questions-réponses avec le maître), samu (travail manuel), et repas.

Sesshin veut dire "**toucher l'esprit véritable**", devenir intime avec soi-même, avec son corps et son esprit, abandonner son égoïsme et s'harmoniser avec les autres, la nature, l'ordre cosmique. L'action de tous les bouddhas est réalisée non seulement à travers zazen, mais aussi dans tout comportement, dans chacune des actions de la vie quotidienne. Pendant une sesshin, chaque action est la continuation de zazen. Zazen, le travail, les repas, le sommeil, sont l'anneau de la voie (*dokan*), sans début ni fin. Le zen consiste à se concentrer sur chaque action avec intensité, à vivre pleinement le présent. En participant aux sesshins, la pratique du zen peut être réalisée dans la vie de tous les jours. En se concentrant point après point, notre vie forme une ligne harmonieuse. Le zen est l'enseignement de l'éternité qui n'est autre que la succession d'instants.

## L'ENSEIGNEMENT

L'enseignement sera donné par **Maître Roland Yuno Rech**, moine zen, proche disciple de Maître Taisen Deshimaru. Il a reçu la transmission du Dharma (*shiho*) de Maître Niwa Zenji, supérieur du temple zen de Eiheiiji, en 1984. Il enseigne toute l'année à Nice, et à l'occasion de nombreuses sesshins en France et en Europe. Il est vice-président de l'Association Zen Internationale.

## INSCRIPTION (selon une seule modalité au choix)

- ☎ (répondeur) : **04 93 80 81 49** (merci d'indiquer nom, prénom, n° de téléphone, dojo de rattachement, date et heure d'arrivée/de départ. Si ordonné, préciser : moine, nonne ou bodhisattva)

- @ : **dojozennice-office@wanadoo.fr** (toute inscription par mail est confirmée)

- ✉ : renvoyer le **bulletin au bas de la page** au dojo de Nice

### Tarifs

- Inscription **avant le samedi 17 janvier** : **94 €**. Au-delà de cette date : 99 €.

- Tous les participants doivent être membres de l'Association Zen de Nice : **cotisation annuelle de 5 € pour l'année** (si non encore réglée).

## A SAVOIR

-- **La sesshin dure deux jours et demi**. L'arrivée est prévue le jeudi 22 janvier dans l'après-midi. Repas servi à 20h30. Départ le dimanche 25 janvier après le repas de midi.

-- **A prévoir** : **bol pour les repas** et **petite serviette pour essuyer le bol**, sac de couchage ou draps (possibilité de louer des draps sur place pour 4 €), taie de traversin, **zafu** (cousin de méditation pour la pratique). **Une tenue confortable** (kimono ou jogging) de **couleur sombre** est recommandée.

## BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au dojo avant le samedi 17 janvier 2009

DATE : ..... NOM : ..... Prénom : .....

**Inscription pour toute la sesshin arrivée jeudi soir**

Sinon arrivée le ..... vers ..... h

si ordonné : **Moine**  **Nonne**  **Bodhisattva**

départ le ..... vers ..... h

Vous êtes du dojo de .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : ..... Tél : .....

E-mail : ..... (toute inscription par mail est confirmée).

Je souhaite un co-voiturage à partir de  **Cannes** ou  **Nice**, le ..... à ..... heures

l'aéroport de **Nice**, le ..... à ..... heures, par le vol n° .....

## DOMAINE DE LA BERGERIE

1257, route de Grasse – 06 580 PEGOMAS

☎ 04 93 42 22 12

Ce domaine permet la pratique et l'hébergement dans des conditions de calme, confort et sécurité jusqu'à 120 personnes.

- **Vous venez en train** : Descendez à **Cannes**. Des bus, **ligne 610** (Cannes - Pégomas - Grasse), circulent toute la journée jusqu'à 18 h 30. Descendre à l'arrêt des « tuillères », la Bergerie est en face. Si vous ne pouvez arriver assez tôt, nous viendrons vous chercher si vous avez averti de votre heure d'arrivée.

- **Vous venez en voiture de Nice** : sortir de l'autoroute à MANDELIEU EST, une fois arrivé à PEGOMAS, prendre la direction de Grasse, suivre les flèches.

- **Vous venez en voiture de Toulon** : sortir de l'autoroute à MANDELIEU LA NAPOULE, prendre à la sortie de l'autoroute la première route à droite en direction de Grasse, sur environ 4 km avant d'arriver à PEGOMAS.

- **Vous venez en AVION** : prenez contact avec le dojo suffisamment à l'avance pour organiser votre co-voiturage.

