

# Sesshin Zen

du 1er au 3 décembre 2023

● Pégomas<sup>h</sup> ●



**Gyobutsu Ji – Temple Zen de Nice**

27/29 av. Jean Médecin - 06000 NICE

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

Membre de l'Association Zen Internationale, fondée par Maître Taisen Deshimaru

Membre de l'ABZE (Association Bouddhiste Zen d'Europe), fondée par Maître Roland Yuno Rech

## 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'instant.

## 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 Eiheiji, 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 Temple zen de Nice Gyobutsu Ji

### Tarifs

- Inscription **avant le samedi 25 novembre** : 120 €. Au-delà de cette date : 125 €.

- Tous les participants doivent être membres de l'Association culturelle Zen de Nice : **cotisation annuelle de 10 € pour l'année** (si non encore réglée).

## A SAVOIR

-- **La sesshin dure deux jours et demi.** L'arrivée est prévue le vendredi 30 novembre à partir de 18 h 00.

Repas servi entre 20 h 30/21 h.

Départ le dimanche 3 décembre 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 et taie de traversin sur place pour 12 €), **zafu** (cousin de méditation pour la pratique). **Une tenue confortable** (kimono ou jogging) de **couleur sombre** est recommandée.

**DOMAINE DE LA BERGERIE**  
**1257, route de Grasse – 06 580 PEGOMAS**  
**☎ 04 93 42 22 12**

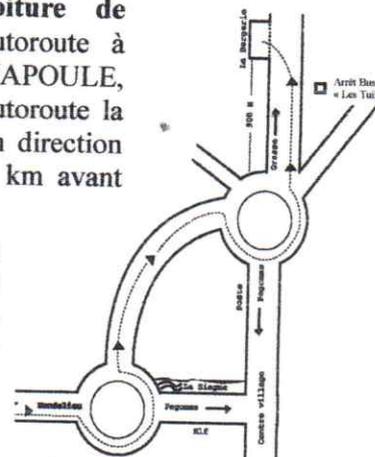
*Ce domaine permet la pratique et l'hébergement dans des conditions de calme, confort et sécurité jusqu'à 120 personnes.*

- **Vous venez en train** : Descendez à **Cannes**. Devant la gare, des bus **ligne 610** (Cannes - Pégomas - Grasse), circulent toute la journée jusqu'à 19 h 50. 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.

- **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



**BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au Temple zen de Nice Gyobutsu Ji avant le samedi 25 novembre 2023**

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

Inscription pour toute la sesshin arrivée jeudi soir

Sinon arrivée le ..... vers ..... h départ le ..... vers ..... h

si ordonné : Moine  Nonne  Bodhisattva  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° .....