

# Sesshin Zen

du 22 au 24 MARS 2024

## Pégomas

ECOLE INTERNATIONALE BILINGUE La Bergerie 1257 route de Grasse ☎ 04 93 42 22 12

● Maître Roland Yuno Rech ●



**Gyobutsu Ji – Dojo Zen de Nice**

27-29 avenue. Jean Médecin - 06000 NICE

Adresse mail: [dojozennice-office@wanadoo.fr](mailto: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 (doka), 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 Eihei-ji, 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 par Mail : [dojozennice-office@wanadoo.fr](mailto:dojozennice-office@wanadoo.fr)**

**Inscription par mail uniquement** - Veuillez indiquer nom, prénom, n° de téléphone, dojo de rattachement,

date et heure d'arrivée/de départ. Si ordonné, préciser : moine, nonne ou bodhisattva)

**Toute inscription par mail est confirmée**

✉ : renvoyer le bulletin au bas de la page au Dojo Zen de Nice Gyobutsu Ji

### Tarifs

- Inscription avant le samedi 16 Mars: 120 €. Au-delà de cette date : 125 €.

- Tous les participants doivent être membres de l'Association Zen de Nice : cotisation annuelle de 10 € pour l'année (si

## A SAVOIR

-- La sesshin dure deux jours et demi. L'arrivée est prévue le jeudi 21 Mars à partir de 18h00.

Repas servi à 20 h30.

Départ le dimanche 24 Mars 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 8 €), 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

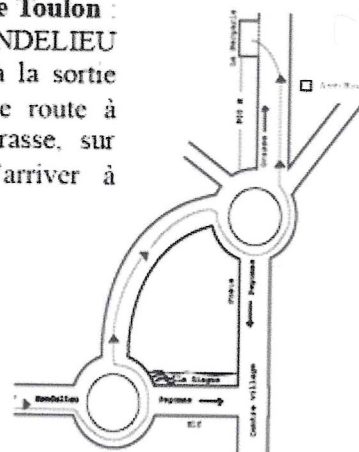
*Ce domaine permet la pratique et l'hébergement dans des conditions de calme, confort et sécurité jusqu'à 120 personnes.*

- **Vous venez en train** : Descendez à Cannes. Devant la gare, des bus ligne 662 (Cannes - Pegomas - 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 Dojo Zen de Nice Gyobutsu Ji avant le samedi 16 Mars 2024**

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

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