

Sesshin Zen

du 25 au 27 avril 2025

Pégomas

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

• Maître Roland Yuno Rech •



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 Zén 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 sesshin sont le cœur du zen. Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive de zazen, entrecoupée de *mondo* (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 sesshin, 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 (*shihō*) 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 *sesshin* 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 vendredi 18 avril : 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 jeudi 24 avril à partir de 18 h 00. Repas servi à 20 h 30.

Départ le dimanche 27 avril après le repas de midi.

-- A prévoir : bol pour les repas et petite serviette

Le matelas pour la méditation (yoga ou zazen), fut et coussin ou tapis (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.

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au Temple zen de Nice Gvobutsu Ji avant le vendredi 18 avril 2025

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)

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

□ l'aéroport de Nice, lequel est à 15 minutes en taxi de la station.

© AcadéSport de Nîmes, 13maisonnnaise, par le vœu n°.....