

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 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 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'instants.

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 *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)

- @ : dojzennice-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 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.

1257, route de Grasse – 06 580 PEGOMAS

☎ 04 93 42 22 12

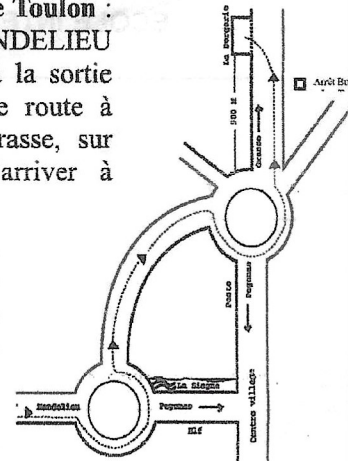
Ce domaine permet la pratique et l'hébergement dans des conditions de calme, confort et sécurité jusqu'à 120 personnes.

- 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 précisez 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 vendredi 18 avril 2025

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 àheures

l'aéroport de Nice, le àheures, par le vol n°