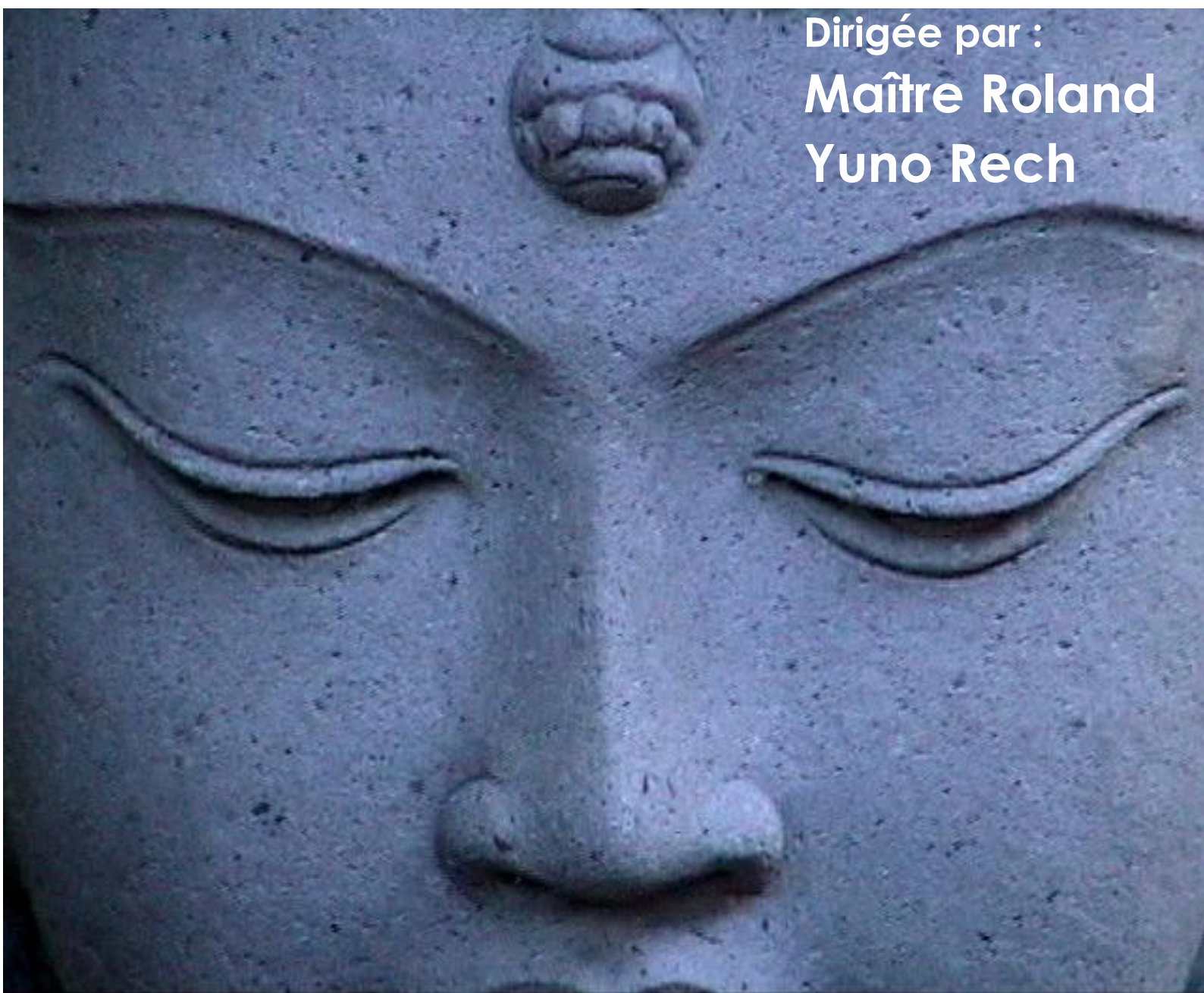


# Sesshin en Bourgogne

**Du 10 au 12 février 2023**

(arrivée le 9 en fin de journée)

Dirigée par :  
**Maître Roland  
Yuno Rech**



**Sesshin organisée par le dojo zen Ji San de Chalon sur Saône**

*Membre de l'Association Bouddhiste Zen d'Europe et membre de l'Association Zen Internationale –Fondateur Maître T. Deshimaru*

*Pour tout renseignement :*

*e-mail : [dojozen.chalon71@orange.fr](mailto:dojozen.chalon71@orange.fr) Tél : 09 72 91 19 82*

## Pratiquer une sesshin

Depuis l'époque du Bouddha Shakyamuni, les sesshins sont le coeur du zen. Il s'agit d'une période consacrée à la pratique intensive de zazen, la méditation zen, entrecoupée de mondos (question-réponse avec le maître), samu (travail manuel) et les repas. Sesshin veut dire «toucher l'esprit véritable», devenir intime avec soi-même, avec son propre 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 chacune des actions de la vie quotidienne. Le zen consiste à se concentrer sur chaque action avec intensité, à vivre pleinement le présent. Pendant une sesshin, chaque action telle que le travail, les repas, le sommeil est la continuation de zazen, c'est l'expression de l'anneau de la voie (doka), sans début ni fin. En participant aux sesshins, la pratique du zen peut être réalisée dans la vie de tous les jours. En se concentrant instant après instant, notre vie devient une ligne harmonieuse. Le zen est l'enseignement de l'éternité qui n'est autre que la succession d'instant.

## L'enseignement

Il 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.

Bulletin d'inscription ci-dessous à envoyer à :

### **Dojo Zen de Chalon**

**11 rue des Lancharre**

**71 100 Chalon-sur-Saône**

## Inscription à la sesshin

– Par téléphone au **09 72 91 19 82**

– Par email : [dojozen.chalon71@orange.fr](mailto:dojozen.chalon71@orange.fr)

– En renvoyant le bulletin ci-dessous.

**Le lieu de la sesshin** : Maison Familiale Rurale du Brionnais - Haïres - 71 110 Anzy-le-Duc

## A savoir

La sesshin entière dure 2 jours et demi. Arrivée prévue le jeudi 9 février, dîner vers 20h30. Départ le dimanche 12 après le repas de midi. Frais de participation : 115 euros, tarif réduit pour étudiants et chômeurs. Pour la pratique de zazen, une tenue confortable et de couleur sombre est recommandée. Apporter draps ou sac de couchage (alèse et taie d'oreiller fournies). Apporter un zafu (coussin de méditation) et un zafuton. N'oubliez pas un bol et une serviette pour les repas.

## Accès par le train

Descendre Gare TGV Le Creusot-Montceau Montchanin (1h20 de Paris). A partir de la gare TGV, bus direction Roanne (départs 15h25 – 19h25 – 21h25). Descendre à Marcigny. Appeler la veille au 06 85 69 63 90 pour navette ou pour covoiturage depuis la gare du Creusot. Possibilités co-voiturage également depuis la gare de Chalon-sur-Saône.

## Arriver en voiture

– Par autoroute A6, sortie 29 Maçon Sud - Suivre direction Cluny, Charolles N79/E62 - Passer à proximité de Cluny puis de Charolles et prendre ensuite la D270 à gauche jusqu'à Lugny-les-Charolles. A Lugny, prendre la D10 sur 20 km jusqu'à Anzy-le-Duc. – En arrivant de l'Ouest (Clermont-Moulins) prendre la N79/E62 direction Paray-le-Monial / Mâçon, prendre à droite la D270 avant Charolles puis la D10.

## Arriver en avion

Transport possible depuis l'aéroport Lyon Saint Exupéry – nous contacter au préalable.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Email : ..... Tél : .....

. Jour d'arrivée : ..... Heure d'arrivée : .....

Dojo de : .....

Etes-vous ordonné ? :  Non  Oui      Si oui :  Bodhisattva  Nonne  Moine