

L'association, l'instant présent

a été créée en 2000 dans le dessein de favoriser une pratique collective de la méditation sans objet - zazen -. Elle propose différentes activités relevant d'une démarche spirituelle ouverte à tous.

L'association s'adresse à toute personne qui souhaite s'engager, ou est déjà engagée, dans un cheminement de maturation personnelle.

Chantal Marin anime les temps de méditation. Elle suit l'enseignement de Pierre Philippon - centre Paimbleau -. Elle anime les temps d'approfondissement.

L'association reçoit chaque année, un ou plusieurs, intervenants pour l'animation de sessions sur les fins de semaine. Celles-ci comprennent toujours des temps de méditation- zazen.

Informations pratiques

Cotisation annuelle :

15 € à l'ordre de l'instant présent

Une **contribution financière** complémentaire de 25 € par trimestre est demandée aux personnes qui pratiquent régulièrement l'assise ou la marche méditative.

Pour obtenir tout renseignement concernant les activités proposées, merci de vous adresser à :

Chantal Marin : 02 35 07 06 55

06 84 04 44 09

*Chaque participant prend
l'entière responsabilité de ses
expériences.*

L'instant présent

2017- 2018



Méditation sans objet

Z a z e n

Assise en silence

22, rue Cousin

76 000 Rouen

Activités 2017- 2018

Pratique de la méditation :

22, rue Cousin à Rouen
derrière la gare SNCF- RD
(chez les frères dominicains)

les **lundis** de 11h00 à 12h00 -1 sem./2

les **lundis** et **jeudis** de 18h10 à 19h10

pendant l'année scolaire

Portes ouvertes :

lundi 11 septembre

jeudi 14 septembre

Journées d'approfondissement de la pratique :

samedi 21 octobre au centre d'accueil
diocésain - 76530 Grand Couronne

samedi 17 mars au château de Mondétour
- 76 750 Morgny la Pommeraié

Session animée par **Bernard Durel**,
dominicain, sur le thème :

**“Voie, prière, chemins de
contemplation”**

vendredi 8 (18h) au **dimanche 10**
décembre 2017

au centre d'accueil diocésain - 76530
Grand Couronne

*La session comprendra des temps de pratique
de la méditation.*

Bernard Durel est entré dans l'ordre des
Dominicains en 1964. Il a, notamment,
pratiqué l'exercice de l'assise en silence
auprès de K. G. Dürckheim, puis la voie
de la contemplation avec Willigis Jäger,
moine bénédictin allemand.

Il participe au DIM, (dialogue inter
monastique) avec des moines d'autres
religions.

Son enseignement privilégie une
relecture des mystiques rhénans et de
mystiques contemporains tels que Edith
Stein, ETTY HILLESUM, Hammarskjöld, ...

Pierre Philippon a été co-responsable du
centre Dürckheim (1987/2000) avant de
créer le centre Paimbleau qu'il dirige
dans la Drôme. Il enseigne, notamment,
le jeu de gestes initiatique et forme des
professeurs dans cette discipline.

Membre de l'école zen SANBÔ
KYÔDAN, son nom de maître zen
Japonais est Butsu'unken.

La méditation sans objet

- zazen -

La méditation sans objet - zazen -
représente un exercice qui associe
simplicité et rigueur. Il s'agit d'entrer
dans le geste de s'asseoir, dans le
silence et l'immobilité sur des périodes
de 25 minutes, séparées par un temps
de marche lente de 10 mn. environ.

L'immobilité et le silence nous
permettent de reconnaître les tensions
ou les relâchements de notre corps, la
réalité de nos états émotionnels et celle
du foisonnement des pensées qui nous
envahissent sans cesse. Accepter de les
traverser permet d'expérimenter qu'il
est possible de vivre autrement les
épreuves comme les joies de la vie.

Les temps de méditation sont suivis,
pour ceux qui le souhaitent, d'un bref
échange durant lequel nous nous
laissons interroger sur notre pratique
à partir de la lecture d'un court texte
extrait des écrits de mystiques
orientaux ou occidentaux ou d'écrits
de sagesse.