

## 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 ainsi aux personnes qui souhaitent s'engager, ou sont déjà engagées, 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 30 € 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

**2016- 2017**



Méditation sans objet

Z a z e n

Assise en silence

22, rue Cousin

76 000 Rouen

## Activités 2016- 2017

### Pratique de la méditation :

22, rue Cousin à Rouen  
*derrière la gare SNCF- RD*  
(chez Jean Marguet, dominicain)

les **lundis** et **jeudis** de **18h00** à **19h 15**  
*pendant l'année scolaire*

### Porte ouverte :

**samedi 8 octobre** entre **10** et **12 h**

### Journées d'approfondissement :

de la pratique :

**samedi 24 septembre 2016**

à la communauté des sœurs de Saint Aubin  
les Elbeuf 76410

**samedi 25 mars 2017**

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

**"la lumière brille dans les ténèbres"**

**25 (soir) au 27 (midi) novembre 2016**

à la communauté des sœurs de Saint Aubin  
les Elbeuf 76410

La session comprendra des temps de  
pratique de la méditation.

*session ouverte aux débutants*

**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.