

# MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN À VERSAILLES

## GRUPE MÉDITATION DANS LA VILLE

Soirées pour ceux et celles qui veulent entrer sur le chemin de la méditation dans un contexte spirituel

Au Centre Huit, lieu œcuménique, chaque premier lundi du mois sauf exception, de 19h30 à 21h30.

Méditation dans le contexte de la pleine présence et de la spiritualité chrétienne.

- L'attention au moment présent
- Pour être en pleine connexion
  - avec soi-même et les autres
- Un groupe qui se veut amener chacun plus loin que là où était avant
- Une longue tradition qui fait vivre les participants d'aujourd'hui avec ce qui a été reçu depuis des siècles
  - Dans la recherche ce qui dépasse
  - Un groupe ouvert avec une démarche d'intériorité
  - A partir du regard intérieur, trouver l'essentiel
  - A partir de ce que cherchent les participants ou de ce qu'ils ont parfois déjà senti.
- S'emmener ensemble sur le chemin de l'intériorité, par la respiration, le silence.

Les deux heures de la soirée sont réservées pour la première, à un temps de partage autour d'une thématique relative à la pratique de la méditation et au cheminement personnel dans le cadre de la spiritualité chrétienne elle-même en dialogue avec le contexte du dialogue interreligieux, du zen plus particulièrement, et en fonction du choix collectif des participants, à des échanges autour d'un livre (Karlfried Graf Durckheim, Bernard Durel op, Enomiya Lasalle par exemple). La deuxième heure est une heure de pratique collective de la méditation. Certains des pratiquants peuvent ne pas avoir de pratique spirituelle mais tous ont à cœur de faire un chemin vers l'intériorité. Sont toujours prises en compte dans nos échanges, les quatre dimensions de l'homme que sont le corps physique, la cognition, la psyché et l'esprit, toutes opportunités de connexion à l'être profond. Toutes ces pistes sont au service d'une rencontre avec soi pour quelque chose de plus essentiel en faisant l'expérience d'une plus grande conscience, du Soi, des autres, des processus relationnels et du Plus grand que soi qui est à l'œuvre.

Le groupe est animé par Véronique Cheynet-Cluzel, pratiquante de méditation depuis presque trente ans et qui a pratiqué la méditation avec le frère bénédictin allemand Reginald Stoffel, spécialiste de Maître Eckhart qui vivait dans un ermitage à Versailles et qui lui a demandé de reprendre le groupe après lui (2014).

Véronique anime aussi des groupes de méditation de Pleine conscience (Mindfulness), est aussi coach et a fait de nombreuses retraites de méditation avec les Dominicains, Jésuites, mais aussi avec de grands méditants asiatiques, américains ou européens, Jon Kabat-Zinn (PhD MIT) notamment ; elle a étudié à l'Université des Langues Orientales et à titre personnel, certains classiques bouddhistes et taoïstes dans le texte pendant plusieurs années. Elle enseigne Intelligence émotionnelle et Leadership en Masters 2 à l'IGS – Institut de Gestion Sociale, école référence des RH - et à l'Université d'Aix-Marseille, anime des ateliers en entreprise et accompagne les dirigeants et les cadres individuellement et en séminaire sur ces thématiques.

Pour participer, ☎ + 33 7 64 13 47 72

# MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN À VERSAILLES



## Meditation within the city Méditation dans la ville

Au Centre Huit, chaque premier lundi du mois.

Pour participer, contacter l'animatrice ☎ + 33 7 64 13 47 72