



www.lamaisondetobie.org

LA MAISON DE TOBIE

SESSION DE MEDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

du 26 au 31 janvier 2024

**à Notre-Dame du Chêne,
avec Bernard Senécal**



La voie du Zen est un chemin d'attention, d'acceptation, d'accueil et de présence et permet de s'ouvrir largement à "ce qui est là, présent en chacun de nous". C'est un chemin d'unité du corps et de l'esprit qui permet l'ouverture à soi, aux autres, au monde.

Elle peut convenir à des personnes de tous horizons et traditions religieuses.

Pour en faciliter l'accès aux débutants, nous y intégrons une pratique corporelle dans l'esprit du zen. Cette méditation se pratique assis vingt-cinq minutes dans l'immobilité et le silence, en restant présent au souffle, aux sensations du corps, dans un lâcher prise de tout l'être.

L'éveil corporel vient soutenir et compléter l'exercice silencieux et immobile de zazen.

La session laisse toutefois une grande place aux assises méditatives (environ 5 h par jour), auxquelles s'ajoutent des enseignements, des entretiens individuels et la possibilité d'assister aux offices de la Communauté.

La session se déroule dans le silence.

ANIMATEUR : Bernard Senécal, référent à la Maison de Tobie pour la voie du zen. Il est prêtre jésuite et professeur honoraire de bouddhisme au département des religions de l'université Sogang à Séoul. Depuis 2007, Il est maître du Dharma dans la branche coréenne de l'école Zen Rinzaï et, depuis 2021, maître du Dhyana. En 2014, il a fondé la Communauté du Champ de Pierre au Bout du Chemin (<https://www.omcfaa.org>), une association religieuse sans but lucratif, œcuménique, interreligieuse et internationale, spécialisée dans la rencontre du bouddhisme et la pratique de l'agriculture organique, dont le siège est situé dans les contreforts de la chaîne des montagnes Grandes Blanches de Corée du Sud, où il vit.

Assistants : Danièle Simon, Florence Despras et Aloïs Le Noan

Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la méditation, merci de prendre contact avec l'un des assistants avant de s'inscrire.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du vendredi 26 janvier 2024 à 16 h au mercredi 31 janvier 2024 à 15 h.

Lieu : Basilique ND du Chêne, La Chapelle du Chêne, 2 rue des bleuets, 72300 VION

Apporter : Votre coussin ou petit banc et votre zafuton ou une couverture (**ATTENTION** : chacun est responsable de son matériel ; il n'y en n'aura pas sur place, et ne pas compter sur l'utilisation de celles des chambres) + serviette de toilette.

Finances : * Hébergement en pension complète : 365 € pour 5 jours
Location draps = 5 €
Animation : 350 € (réduction de 20% pour jeunes et chômeurs)
* Cotisation Maison de Tobie 2023/2024 à jour (35 € ou 25 € selon bulletin par courrier ou mail)
(Les problèmes financiers ne doivent pas être un obstacle ; nous en parler simplement)

Renseignements et inscriptions auprès de : Danièle Simon, 4 allée de la Chapelle – 92140 - Clamart
danielesimon92@gmail.com ou 06 84 61 96 03

Pour vous inscrire, retourner le plus rapidement possible le bulletin d'inscription ci-dessous avec 100 € d'arrhes.

ATTENTION : Le nombre de chambres avec salle-de-bains étant limité, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Coupon-réponse à renvoyer à Danièle Simon

(session de méditation dans l'esprit du zen du 26 au 31 janvier 2024 à Vion)

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone :Mail :

Type de chambre souhaité :

(Pour l'inscription, joindre 100 € d'arrhes à l'ordre de La Maison de Tobie)