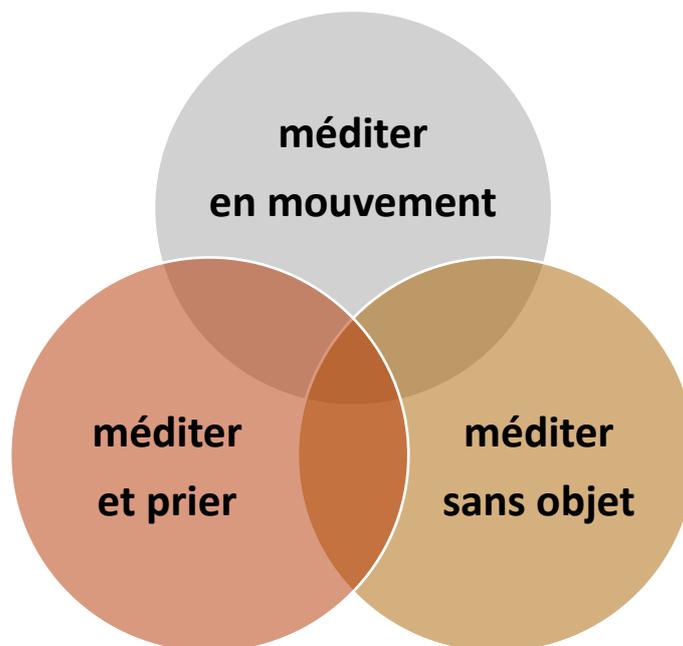




*Faire silence en nous
pour pénétrer dans ces abîmes de lumière et de joie
(Maurice Zundel)*

Les samedis méditatifs à l'EMZ

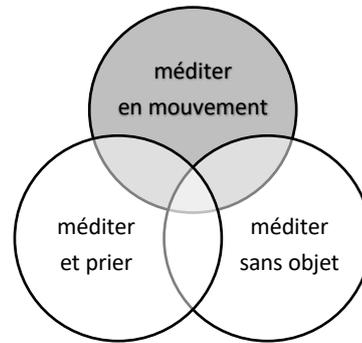
Sur les chemins du silence...



Pratique – apports – dialogue

8 juin 2024

9h – 12h



Yoga

« Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental »

Patanjali

« Notre corps a une vocation spirituelle, il a une vocation divine... »

Maurice Zundel

Le sens premier du mot yoga signifie « relier ». Pratiquer le yoga permet d'unir les différentes parties du Soi (corps, mental, esprit) et de se relier aux autres, à Plus Haut que soi, au Divin.

S'inscrivant dans la lignée de T. K. V. Desikachar, cet enseignement aborde l'élève là où il-elle se trouve. Il s'agit d'un yoga qui s'adapte à la personne et non l'inverse. Il ne nécessite aucune expérience préalable, s'adresse à l'être dans sa totalité (corps, souffle, esprit) et est compatible avec toute conviction religieuse. C'est une approche qui prépare à l'assise en silence, à la méditation et à la prière.

Déroulement

9h	Accueil et présentation
9h30	Pratique : mouvement et souffle
10h30	Pause
10h45	Enseignement
11h15	Pratique
11h45	Relecture

Intervenante : Isabelle Daulte

- enseignante de yoga diplômée
 - Fédération Yoga Suisse / Union européenne de Yoga UEY
- accompagnante psycho-spirituelle (diplômée AASPIR)

Méditer en mouvement

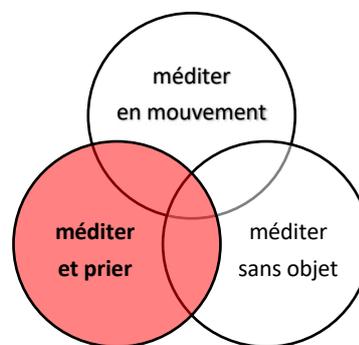
Ce pôle comporte aussi d'autres pratiques que nous vous ferons découvrir au fil des mois à partir de septembre 2024 :

- Qi Gong, Téhima (danse hébraïque), ...

Inscription requise jusqu'au 3 juin 2024 : emz@cath-vd.ch

15 juin 2024

9h – 12h



La prière intérieure *dans l'esprit d'Henri Caffarel*

« Le Royaume de Dieu, c'est la royauté de l'Amour de Dieu au plus intime de nous-mêmes. »

« Dieu ne nous domine pas, il nous attend ».

Maurice Zundel

« Dieu est en nous, au cœur de notre être. Présent, vivant, aimant. C'est là qu'il nous attend. »

Henri Caffarel

Prier, c'est répondre à cette attente. Prendre conscience que je suis attendu, désiré, invité à rejoindre le plus intime de moi-même. La prière intérieure est chemin vers ce royaume de la Présence. Chemin tissé de silence et de Parole. Chemin balisé par ceux et celles qui l'ont parcouru et, tout à la fois, infiniment personnel à chacun. Chemin qui ouvre à Dieu, et à « l'univers sacré contenu dans le cœur des autres » (Maurice Zundel).

Déroulement

9h	Accueil
9h15	Découvrir quelques balises sur le chemin de la prière intérieure, à l'écoute de l'Évangile
10h	Dans un silence partagé faire l'expérience de prier avec l'Évangile
10h45	Temps personnel : invitation à laisser résonner les échos éveillés par le silence et la Parole
11h15	Partager les fruits recueillis

Intervenante : Sr Jeanne-Marie d'Ambly,

Elle a travaillé dans la Maison de Prière de Troussures (France), fondée par le P. Henri Caffarel, et pendant vingt ans y a participé à l'animation de Semaines de Prière. Entrée chez les Sœurs de Saint Maurice, elle a prolongé cette expérience en proposant des journées de (re)découverte de la prière intérieure.

Méditer et prier

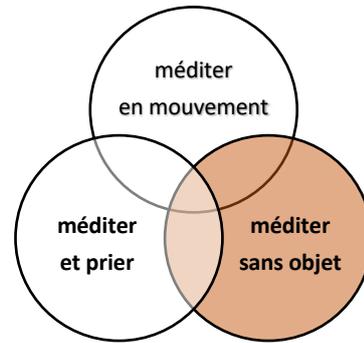
Ce pôle comporte aussi d'autres pratiques que nous vous ferons découvrir au fil des mois à partir de septembre 2024 :

- Méditation chrétienne (WCCM), Contemplation ignatienne, Oraison carmélitaine, Prière du cœur, Lectio divina, ...

Inscription requise jusqu'au 10 juin 2024 : emz@cath-vd.ch

22 juin 2024

8h – 17h



Zazenkaï

Une journée de méditation zen

*« Le silence est Quelqu'un que l'on regarde, en qui l'on vit,
Quelqu'un que l'on respire et dont la présence suscite continuellement l'émerveillement et le respect. »*

Maurice Zundel

Zen est Voie du silence. Ses modalités sont établies depuis des millénaires : posture, souffle, non pensée. Il s'agit d'aller au plus profond du centre de soi-même, pour une rencontre à la source de sa transcendance. Sa finalité est de faire de cette rencontre la référence absolue de tous les actes de son quotidien, dans une attention continue à tout son environnement, à l'autre, à soi.

Déroulement

- 08h00 Accueil et consignes
 - 09h00 Méditation (3x30', séparées de marches méditatives)
 - 10h50 Samu (travail d'entretien et préparation du repas en silence)
 - 11h50 Courte méditation
 - 12h00 Repas en silence selon rituel
 - 12h30 Nettoyage des bols, retour zendo
 - 12h45 Pause, repos
 - 14h00 Méditation
 - 14h30 Thé, enseignement
 - 15h00 Méditation
 - 16h10 Partage, remise en ordre des locaux
 - 17h00 Fin
- Prendre vêtements souples, plutôt foncés et discrets
- Une telle journée, assez intensive, est réservée à des pratiquantes et pratiquants déjà expérimentés.

Intervenant : André et Josiane Scheibler

- André pratique le zen Rinzai depuis plus de 40 ans
- Il est habilité à le transmettre par plusieurs maîtres

Méditer sans objet

Ce pôle comporte aussi d'autres pratiques que nous vous ferons découvrir au fil des mois à partir de septembre 2024 :

- Zen Via Integralis, Pleine Conscience, Pleine Présence,...

Inscription requise jusqu'au 17 juin 2024 : emz@cath-vd.ch