

# RETRAITE : Méditation zen et Koans bibliques DU samedi 25 juin (17h) au vendredi 1 juillet (13h) 2016

animée par Bernard Senécal, S.J.

## «Christ, l'Homme Éveillé»

Si l'humanité se souvient toujours du Christ, 'est parce qu'il était pleinement éveillé. Il a vécu dans l'Esprit Saint, sa force motrice. Cette retraite est une initiation aux 18 aspects de la qualité d'être du Christ que nous révèle l'Évangile.

«Il n'est pas de disciple au-dessus du maître, mais une fois bien formé, chacun sera comme son maître» (Luc 6,40)

Bernard Senécal est né en 1953 à Montréal, est entré dans la Compagnie de Jésus après avoir fait des études en médecine à Bordeaux. Attiré par l'exemple et l'enseignement du Bouddha, Bernard Senécal est allé jusqu'au bout pour comprendre le bouddhisme. Il est professeur enseignant le bouddhisme au département des religions de l'université Sogang à Séoul en Corée. Depuis 2007, il est maître de Dharma dans la branche coréenne de l'école Zen (Rinzai). En avril 2015, il a fondé la Way's End Stone Field Community : une association religieuse sans but lucratif, œcuménique, interreligieuse et internationale, spécialisée dans la rencontre du bouddhisme et l'agriculture organique, dont le siège se trouve à l'est de Séoul dans les montagnes de Corée du Sud.

Il propose **une retraite en silence unique** où la **pratique du Zen et la méditation de koans tirées de la Bible** s'harmonisent. Un koan est une question, un paradoxe, une énigme une affirmation qui semble insensé et qui, du coup, nous obligent à lâcher notre pensée conceptuelle pour nous ouvrir à une réalité qui ne peut être réalisée qu'intuitivement. C'est un temps pour permettre à chacun de descendre au cœur de lui-même afin de se laisser inspirer par la force de l'Esprit. Le parcours comprend des méditations en groupe, un enseignement et des plages de temps personnel. Ceux qui le désirent peuvent bénéficier d'un accompagnement individuel.

### Il n'est pas nécessaire de pratiquer déjà le Zen pour participer à la retraite.

Au début de la retraite, Bernard Senécal vous initiera à la pratique: postures, respiration, concentration.

### Pourquoi une retraite?

**Faire une retraite**, c'est prendre une pause : **s'éloigner momentanément de ses occupations habituelles pour se reposer, se retrouver, se ressourcer.**

Pour :

**Sentir et goûter ma vie, La Vie  
Prendre le temps**

C'est se séparer de son entourage, de ses préoccupations, c'est aller « ailleurs », retrouver une liberté d'esprit qui facilite notre capacité à être tout entier dans le moment présent : aspect essentiel pour vivre pleinement notre vie spirituelle, pour approfondir notre capacité de discernement : à quoi je suis appelé?

# RETRAITE : Méditation zen et Koans bibliques DU samedi 25 juin (17h) au vendredi 1 juillet (13h) 2016

## Pourquoi une retraite en silence?

Pas de téléphone, pas de télévision, pas de cellulaire, pas d'internet, créer le silence autour de moi pour apprendre à faire silence en moi, m'appivoiser au silence, laisser le silence me parler.

Vivre en groupe dans le silence : découvrir la liberté que peut créer le silence.

Le silence facilite l'intériorisation, il apaise, calme l'esprit.

Le silence me permet de développer mon « écoute » : ÉCOUTER/ENTENDRE.

## Pourquoi pratique-t-on le Zen?

Le Zen se pratique seul ou en groupe. Durant la retraite on favorise la méditation en groupe.

Chacun s'assoit dans une posture qui va lui permettre de rester aussi immobile que possible durant une période de temps prédéterminée, généralement d'une trentaine de minutes, et on fixe son attention sur sa respiration.

On peut dire que l'effort demandé à la pratique du Zen se résume à « ÊTRE LÀ ».

Le Zen permet à nos esprits surinformés d'opérer la décantation sans laquelle discernement et décision seraient difficiles. Le Zen calme l'esprit, apaise l'âme. Le Zen dispose à l'accueil et à la méditation de la Parole, développe l'attention aux mouvements intérieurs.

Pour des personnes familières avec la spiritualité ignatienne, le Zen peut fonctionner en synergie avec les Exercices.

## Pourquoi la méditation de groupe?

Méditer avec d'autres personnes dans un même espace, en utilisant un rituel qui encadre, harmonise, amène une unité, une âme au groupe. Et le groupe, va faciliter ma méditation, me supporter dans mes difficultés

**« Car où deux ou trois personnes se trouvent réunies en mon nom, je suis là au milieu d'elles. » Matt. 18, 19-20.**

- **SI VOUS DÉSIREZ MIEUX VOUS PRÉPARER** Le Centre de spiritualité Manrèse offre des **sessions d'initiation au Zen**. Vous pouvez consulter le site web du centre pour connaître les dates des prochaines sessions ou appeler au centre .