

Méditation zen en groupe

Depuis quelques années, des personnes se réunissent pour méditer au centre de spiritualité Manrèse. Ce groupe est ouvert à toute personne qui a « déjà » une pratique de méditation, qui peut prendre une posture qui va lui permettre de garder l'immobilité durant 25 minutes.

Vous n'êtes pas obligés de participer à toutes les rencontres, on vous demande juste de confirmer votre présence à l'une ou l'autre des rencontres.

P.S. Des sessions d'initiation à la méditation zen sont offertes.

Dates des prochaines rencontres : Jeudi soir de 19h30 à 20h45

2018 : 20 sept. – 18 oct. – 22 nov. – 13 déc.

2019 : 24 janv. – 21 fév. - 28 mars – 25 avril – 30 mai

Déroulement de la rencontre : 15 minutes pour s'installer et se préparer
25 minutes de méditation
5 minutes de repos
25 minutes de méditation

La rencontre se structure autour d'un RITUEL qui donne une âme, une personnalité, une unité au groupe. Le RITUEL crée une harmonie entre chacun des participants. Le RITUEL est un langage qui supporte le SILENCE INTÉRIEUR.

Animatrice : Danielle Dugas

Coût : Contribution volontaire

.Pour inscription : 418-653-6353, poste 221 ou centrman@centremanrese.org

Matériel : Apporter ce qu'il vous faut pour méditer, sinon possibilité d'en avoir au Centre sur demande.

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. Le groupe facilite ma méditation, me supporte dans mes difficultés et nourrit mon désir de continuer à méditer seul(e), car je sais que je ne suis pas seul(e).

La méditation nous amène au fond de nous-mêmes, jusqu'à la source d'énergie et de paix que chacun possède en soi, mais qu'il a à découvrir et à s'y ressourcer. La méditation de groupe a une force en elle-même. La force du groupe vient de chacun des méditants, mais elle est plus grande que la somme d'énergie de chacun. Car la méditation en groupe a un effet puissant.

« J'ajoute que si deux d'entre vous sur terre se mettent d'accord pour demander une chose quelconque, ils l'obtiendront de mon Père céleste. Car où deux ou trois personnes se trouvent réunies en mon nom, je suis là au milieu d'elles. »

Matt. 18, 19-20.