



## **MEDITATION DE PLEINE ATTENTION**

La voie du zen pour l'homme occidental

**Chaque Mardi de 18h30 à 20h**

**Salle du terrain de sports à Creney**



Le calme, la sérénité, la confiance, sont des manifestations de «cette part trop souvent ignorée de nous-même, notre propre essence.» (K.G. Dürckheim), de «notre vraie nature» disent les Bouddhistes.

La méditation est une action (s'asseoir en silence, attentif à ce qui se présente) qui nous dirige vers ce lieu, toujours présent en nous même, mais que nous quittons pour courir en pensées vers un passé qui n'est plus ou un futur qui n'est pas encore, manquant par là même le vrai goût de la vie et, ce que nos philosophes Grecs nommaient l'Ataraxie (l'absence de trouble, la paix intérieure), expériences qui ne peuvent s'éprouver que dans l'ici et maintenant.

### Matériel :

- 1 Zafu
- 2 couvertures
- une paire de sur chaussettes
- des vêtements confortables

**Santé Ressources**  
**8 rue Chaumard - 10150 CRENEY**  
**tél : 06 77 56 85 14**  
**santeressources@gmail.com**  
**santeressources.org**