



Les deux premiers fondements de l'attention

Journée d'introduction à la méditation Vipassana
proposé par Catherine Schlaefli et Clara Chaurand

Dimanche 6 mars 2022 - Centre Vimalakirti

Cette journée, conçue principalement pour les débutants, abordera le thème des deux premiers fondements de l'attention : l'attention au corps et l'attention aux tonalités affectives de l'expérience. Elle proposera une alternance d'instructions et de réflexions sur la pratique, de périodes de méditation assise et de méditation en marchant.

La méditation Vipassana est une invitation à accueillir ce qui émerge en soi d'instant en instant, en développant une attitude juste vis à vis de l'expérience

présente, une attitude qui ne cherche pas à modifier l'expérience mais qui permet de s'y ouvrir pleinement. L'éclairage donné par l'enseignement des Quatre Fondements de l'Attention peut être un soutien précieux dans notre pratique. Explicitant les différents domaines pouvant être explorés au cours de la pratique formelle, il offre une guidance claire particulièrement pertinente pour qui débute la méditation. Lors de cette journée de pratique, nous aborderons les deux premiers fondements liés au corps et aux tonalités affectives.

Programme

10h00-10h15 : Introduction et instructions

10h15-10h45 : Méditation guidée sur le 1^{er} fondement de l'attention

10h45-11h15 : Méditation marchée

11h15-11h45 : Méditation assise en silence

11h45-12h00 : Temps d'échange sur la pratique

14h00-14h30 : Exposé sur les deux premiers fondements de l'attention

14h30-15h00 : Méditation guidée sur le 2^e fondement de l'attention

15h00-15h30 : Méditation marchée

15h30-16h00 : Méditation en silence

16h00-16h30 : Temps d'échange sur la pratique - clôture

Lieu : Centre de méditation bouddhique Vimalakirti Rue Henri-Frédéric Amiel 10, 1203 Genève

Contribution : CHF 20.- par personne sera demandée pour les frais de la salle. Les participants (au nombre de 25 max) pourront, s'ils le souhaitent, laisser une donation pour les instructrices, conformément à la tradition du Dana.

Covid : Les mesures sanitaires seront respectées.