



Cultiver joie et légèreté dans sa pratique

Week-end de méditation Vipassana proposé par Clara Chaurand et Catherine Schlaefli

Samedi 18 et dimanche 19 mars 2023 - Centre Vimalakirti

Durant ces deux journées, nous aborderons le thème de la joie et de la légèreté dans la pratique de la méditation en alternant instructions et réflexions sur la pratique, périodes de méditation assise et méditation en marchant.

Afin de pouvoir approfondir votre pratique, il est recommandé de participer au week-end entier.

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. La pratique nous permet de mettre en lumière les conditionnements et les habitudes mentales que nous nourrissons sans nécessairement en avoir conscience. Nous abordons la méditation comme nous abordons la vie : avec des attentes ou même des exigences, le souhait que les choses se déroulent selon nos désirs, ce qui peut créer tensions et confusion dans notre manière de nous relier à l'expérience. C'est à cet endroit que la joie et la légèreté - qui est liée à la notion d'effort juste - sont des alliées précieuses pour trouver l'équilibre qui nous permet de cheminer vers plus de sagesse.

Programme

10h00-10h30 : Introduction et instructions pour la pratique

10h30-11h : Méditation guidée

11h-11h30 : Méditation marchée

11h30-12h : Méditation assise en silence

12h-12h15 : Temps d'échange sur la pratique

14h00-14h30 : Exposé sur la joie (samedi) / Exposé sur la notion d'Effort Juste (dimanche)

14h30-15h00 : Méditation guidée

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 40.- par personne pour les frais de la salle pour les deux jours ou 20.- pour une journée.

Les participant.e.x.s (au nombre de 25 max.) pourront, si souhaité, laisser une donation pour les instructrices, conformément à la tradition du Dana.