



Association de Méditation
bouddhique Vipassana
Centre VIMALAKIRTI

« Emotions et Libération »

Avec Mónica Antunes, PhD

Les émotions ont un rôle important dans nos vies - elles font partie de la richesse de l'expérience humaine. Mais elles peuvent aussi nous emprisonner dans la réactivité et dans des cercles vicieux.

Dans ces 4 séances, nous allons explorer les émotions dans la pratique méditative et la vie quotidienne, accompagné par les réflexions proposées par Charles Genoud dans son livre "*Méditations Bouddhistes, au-delà de l'inquiétude et de la quiétude*" (2017) :

*« Les passions nous engagent dans l'existence
Par elles, la vie nous touche
Elles ne sont pas un défaut de la condition humaine
(...)
l'enjeu de la méditation
est le dévoilement du sens de l'émotion
et la découverte de sa nature purement subjective
la transmutation de la servitude en liberté »*

- Charles Genoud

Nous allons développer des manières d'habiter et d'intégrer nos émotions et affects afin qu'ils nous procurent plus de confiance et aisance dans notre pratique, dans notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde. Ces explorations nous permettront d'approfondir notre pratique de *vipassana* et *samatha* et d'ouvrir des nouveaux liens entre notre vie émotionnelle et la libération. Chaque séance comprendra une méditation guidée, un exposé, une discussion et questions-réponses.

Dates 2023 : 19h00-20h30 les jeudis : 21 et 28 septembre, 5 et 12 octobre.

Inscriptions : info@vimalakirti.org

Conditions : Chaque séance est indépendante mais la participation aux 4 séances est encouragée.

Lieu : Centre de Méditation Bouddhique Vimalakirti, Rue Henri-Frédéric Amiel 10, Genève



Mónica Antunes pratique la méditation bouddhique en Birmanie, en Europe et aux États-Unis depuis plus de 15 ans et a complété en total de plus de 4 ans de retraite silencieuse. En 2017 elle a été invitée à enseigner sous l'orientation de Guy Armstrong aux États-Unis (IMS et Spirit Rock), Patricia et Charles Genoud en Europe, et enseigne régulièrement à Terre d'Eveil à Paris.