Association de Méditation
bouddhique Vipassana
Centre VIMALAKIRTI

« Emotions et Libération en Relation »

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 dans nos relations, accompagné par des réflexions proposées par Charles Genoud dans son livre "*Méditations Bouddhistes, au-delà de l'inquiétude et de la quiétude"* (2017) :

« aimer le vécu c'est s'ouvrir totalement
de manière inconditionnelle
(…)
une expérience sans saisie aucune
donne la mesure de ce que pourrait être la liberté, le nirvana

le présent est sans récit, sans personne
mais il n'est pas sans vie »

- Charles Genoud

Nous allons mettre en œuvre des manières d'habiter, d'intégrer, d'aimer nos emotions 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. Trouvant l'habilité et créativité pour pratiquer avec l'autocritique, la colère, la peur, le deuil, nous allons aussi développer la bienveillance, la compassion et l'équanimité.

Ces explorations nous permettrons d'approfondir notre pratique de *vipassana* et *samatha* et d'ouvrir de nouveaux liens entre la méditation et nos vies en relation aux autres. Chaque séance comprendra une méditation guidée, un exposé, une discussion et une séance questions-réponses.

Dates 2024 : 19h00-20h30 les jeudis : 28 mars, 4, 11 et 18 avril.

Inscription : pas requise

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

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

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