

Samedi 25 avril – 15h-17h30 Guérir l’anxiété : Un chemin d’auto-guérison et d’accomplissement de soi

<https://zoom.us/j/3050782130>

ID de réunion : 305 078 2130

Mot de passe : 787937

Les gens viennent souvent au yoga pour trouver une solution naturelle et à long terme à une anxiété de fond. Par ailleurs, dans les Upanishads, le Rishi Yajnavalkya associe clairement non-peur complète et réalisation. La première chose pour développer cette non-peur est de chercher sans cesse à être dans la justesse, vis-à-vis des autres comme vis-à-vis de soi-même. Pour cela, assurer une base d’absence de crainte par rapport à son corps par une pratique bien consciente des postures est d’une grande aide. Par ailleurs, la méditation permet de plonger derrière les apparences, et permet d’identifier derrière une peur superficielle des enchaînements, d’autres peurs plus profondes. De plus, entre corps et esprit, certains prânâyâma comme des formes de petite respiration peuvent aider à calmer en profondeur notre système végétatif, et donc à apaiser la base physiologique des peurs. Ils sont associés dans les textes yoga à une préparation au *kevalya-kumbhaka*, qui est considéré comme un état déjà très élevé dans la pratique. Jacques dégagera le meilleur de ce qu’il sait de psychologie et de méditation pour nous donner des instruments simples, pouvant être enseignés aux élèves, permettant de toucher du doigt ce que peut être *abhaya*, la non-peur.

Dimanche 26 avril : Les méditations d’altruisme.

<https://zoom.us/j/738711492>

ID de réunion : 738 711 492

La motivation pour pouvoir pratiquer la méditation à long terme de façon approfondie est importante, et cette motivation se doit d’inclure l’altruisme. Il y a beaucoup de choses à comprendre pour que ce type de méditation ne se limite pas à une récitation de formules, mécaniquement et de façon peu ressentie. Depuis une méditation profonde sur l’interdépendance qui permet d’affaiblir notre ego, jusqu’à une compréhension de la stupidité des mécanismes qui animent ce dernier, en passant par les visualisations et la coordination de la récitation d’une formule et des battements du cœur, Jacques nous fera pratiquer toute une panoplie de pratiques qui vont dans ce sens. Le Dalaï-lama fait remarquer que la religion la meilleure est celle qui nous rend meilleur, on peut appliquer cela aussi à la méditation. Au travail donc, il y a du pain sur la planche !

La méditation laïque - Vendredi 1^{er} et samedi 2 mai de 17h30 à 19h30

Visioconférence zoom <https://zoom.us/j:84273947953>

ID de réunion : **84273947953**

Organisé avec La Cité des Consciences, dont le centre est aux pieds de la cathédrale Notre-Dame, sur l'île de la Cité.

Par rapport à la variété des traditions religieuses et de leurs théologies faites pour différencier, on doit revenir à la psychologie pour trouver plus facilement un dénominateur commun. On retrouve l'importance d'aller au-delà de l'ego par une compréhension des mécanismes profonds de l'esprit pour être proche de la réalité humaine. Le travail autour du souffle est central car le souffle n'appartient à aucun dogme. Il faut également savoir être proche du corps et faire face à ce qu'il y a en nous, en particulier la tendance automatique de notre mental à tomber dans l'aversion ou l'avidité. Les diverses méthodes qui peuvent nous aider à aller dans ce sens sont toutes bienvenues et Jacques nous guidera dans des pratiques qui nous aideront dans cette direction.

Dimanche 3 mai : *La méditation laïque.*

<https://zoom.us/j:738711492>

ID de réunion : 738 711 492

Nous sommes à une période où les différentes traditions d'intériorisation de la planète communiquent beaucoup plus intensément. Cela peut mener à des replis identitaires, ou au contraire à une investigation honnête pour découvrir leur caractère commun et comprendre leur mode d'efficacité. On peut en déduire des méthodes simples de méditation pour tous, que, faute de noms meilleurs, on peut aussi appeler méditation laïque. Il ne s'agit pas d'une laïcité qui exclut le religieux, mais qui au contraire l'inclut pour pouvoir proposer de façon cohérente et ouverte la méditation au plus grand nombre. Jacques Vigne est invité à animer trois jours de séminaire à la Cité des Consciences sur ce sujet. Donc, si la situation le permet, il nous partagera ces deux heures de méditation en ligne en même temps qu'il fera travailler son propre groupe rue Chanoinesse, au pied de Notre-Dame, où se situe la nouvelle salle de cette association liée à la revue 'Source' et qui a une vocation de travail interreligieux. Ce sera un beau symbole de la vie qui reprend, en particulier un an après l'incendie de la Cathédrale.

Samedi 9 mai de 15h à 17h : Méditation, joie et action 1

<https://zoom.us/j/3050782130>

ID de réunion : 305-078-2130

La sagesse nous dit de faire le travail bien, pour la joie de le faire bien. L'action quotidienne est comme de la pâte à pain, il ne s'agit pas de la jeter à la poubelle sous prétexte de pratique spirituelle, mais d'y mettre le levain de la conscience grâce à une pratique assise de chaque jour et une recherche de la perfection de conscience lorsque nous agissons. Pour cela il faut développer la capacité d'observer nos émotions de très près, par exemple les débuts de colère quand les choses ne fonctionnent pas comme nous le voulons, les débuts d'avidité pour les objets ou pour les relations avec les gens, les multiples peurs évidentes ou subtiles, et surtout l'ego. Comme le dit l'adage zen : « méditer, c'est observer l'ego, observer l'ego c'est l'abandonner ». Il est alors remplacé par la justesse dans chaque pensée, parole et action ; et cette justesse nous permet de nous relier à cette joie fondamentale qui est la vraie nature de notre esprit. Jacques, en plus de méditations guidées nombreuses et variées, nous commentera des versets de la Bhagavad Gita, de l'Ashtavakra Gita et de deux textes de *lojong* (le changement de l'attitude d'esprit) par Atisha et Chekawa qui portent particulièrement sur la méditation dans l'action. On trouvera ces deux textes du *lojong* commentés par Tenzin Palmo dans '*Commentaires sur la méditation-Jacques Vigne rencontre Tenzin Palmo*' aux Editions du Relié, juillet 2019. Il s'agit de séminaires que Jacques a pris en note en Himachal Pradesh en 2016. NOTE : la retraite est ouverte à tous les pratiquants de bonne volonté et comme d'habitude également, elle leur permettra de faire des progrès à partir de là où ils sont.

Le dimanche 10 mai de 15h à 18h environ

**Les lundi 11, mardi 12 et mercredi 13 : de 17h30 à 19h30 :
Méditation, joie et action' suite**

<https://zoom.us/j/3050782130>

ID de réunion : 305-078-2130