

De nouveau, parmi nous à l'occasion de la Grande Nuit de la Méditation, le **Dr Jacques Vigne**, prodiguera un cycle de conférences-méditations, ainsi qu'une retraite sur une décennie.

**Programme gratuit  
En partenariat avec la Mairie de Saint Paul**

♦ « *Satyagraha « saisir la vérité » pour avoir la pensée et l'action juste à propos de l'environnement extérieur et intérieur* »

**Vendredi 30 Septembre 2022 à 19h**

**Salle du Conseil Municipal de Saint Paul**

Place du Général de Gaulle, Saint Paul (☎ Régine : 0692 17 73 48)

♦ « *La méditation traditionnelle tibétaine, « Prendre et donner » Tonglen, appliquée à l'environnement.* »

**Samedi 2 Octobre 2022 à 2h**

**Gymnase du Lycée Saint Paul IV**

4 chemin de la Digue, La Plaine Saint Paul (☎ Régine : 0692 17 73 48)

**CONFERENCE + MEDITATION - Entrée : 20 €  
(ou 50 € pour les 3 conférences)**

♦ « *La non-dualité hindoue et tibétaine : védānta et dzogchen* »

**Mercredi 5 Octobre à 18h30 – Ashram du Port**

4 allée Mahatma Gandhi, Le Port (☎ 0262 36 71 13)

♦ « *Comment savoir s'informer tout en développant sa paix intérieure* »

**Jeudi 6 Octobre à 19h30 – Centre de Yoga**

75 rue Joseph Hubert, St Gilles les Hauts (☎ 0692 87 82 08)

♦ « *L'attention tournée vers le corps* »

**Vendredi 7 Octobre à 20h - Centre Shakti Academy**

44 rue du commerce, Saint Paul (☎ Régine : 0692 17 73 48)

(entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) (Merci d'apporter votre coussin et tapis)

Psychiatre de formation à Paris, **Jacques Vigne** a vécu pendant 30 ans le plus clair de son temps en Inde menant en grande partie la vie d'ashram, et pendant quatre ans, en tout, la vie en ermitage. Il ne se définit pas comme un grand méditant, car il travaille comme enseignant et a consacré toute une partie de son temps à l'écriture d'une œuvre qui a comme fil directeur la psychologie spirituelle, en particulier avec l'aide de la tradition hindoue et bouddhiste. Par contre, il a travaillé avec des grands méditants : Swami Vijayānanda jusqu'à son décès en 2010, donc dans la lignée de Mā Anandamayī, et depuis avec Tenzin Palmo dans la lignée du bouddhisme tibétain. Il a guidé de nombreuses retraites de 10 jours à la Réunion et a été le traducteur de Tara Gandhi, la petite-fille de Mahatma, quand elle est venue parler de l'enseignement de son grand-père à Saint-Denis en octobre 2021, à l'occasion de la semaine de la non-violence.

**Retraite - 350 € la session complète  
ou 40 € par jour  
(tarif hors hébergement)**

**Samedi 8 Octobre 2022, accueil des inscrits à partir de 18h30**

**Du dimanche 9 au mardi 18 Octobre 2022**

**Méditation résidentielle**

**Départ vers 17h (Sans obligation de faire les 10 jours)**

Lieu : Gîte l'Eucalyptus, ch des Calumets, Palmiste Le Guillaume (☎ 0692 22 99 56)

**TARIF hébergement : 66 € / jour**

(Inclus : 3 repas végétariens avec poisson possible / jour ; fruits, boissons et tisanes à volonté)

(supplément de 10 € / jour pour une chambre seule)



Je m'inscris au stage en complétant le bulletin d'inscription au verso.

Merci de libeller vos chèques à l'ordre de Yannick MARTIN et de l'envoyer avec ce bulletin d'inscription à Saint Gilles.

*Jacques VIGNE*



*Médecin psychiatre, Conférencier, Yogi et Écrivain*

*Invité par l'ARRCC*

*Pour la Grande Nuit de la Méditation*

*Du samedi 1<sup>er</sup> octobre 2022*

*Au gymnase du Lycée Saint Paul IV  
à La Plaine Saint Paul*

*Programme principal :*

*Retraite spirituelle en silence*

*Du 8 au 18 Octobre 2022*

*La méditation, un  
approfondissement intérieur  
à travers la vigilance et la  
bienveillance*



*Association Réunionnaise des Relations  
et Créations Culturelles*

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : .....  
Profession : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....  
☎ Dom : 0262 .....  
☎ GSM : 069 .....  
Email : .....

Je m'inscris à la retraite, en versant deux chèques d'arrhes : un de 175 € (pour la retraite complète) ou de la moitié du montant de la session partielle (par exemple 100 € pour 5 jours) et l'autre de 330 € (pour l'hébergement complet) (ou correspondant à la moitié du temps hébergé si moins de 10 jours), pour confirmer mon inscription, vu le nombre limité de places.

La retraite – Session complète - du 8 au 18 Octobre 2022

La retraite – Session partielle

Je souhaite faire ..... jours, et je les coche ci-dessous :

samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
08 oct	09 oct	10 oct	11 oct	12 oct	13 oct	14 oct
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
samedi	dimanche	lundi	mardi			
15 oct	16 oct	17 oct	18 oct			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Je règle .... chèque(s) d'un montant total de ..... euros à l'ordre de **Yannick MARTIN**.

Merci de joindre votre (ou vos) chèque(s) à ce bulletin d'inscription, et d'envoyer le tout à :

**Yannick MARTIN**  
35 boulevard Roland Garros  
97434 Saint Gilles les Bains

Pour plus d'informations, contacter :

◆ Régine ARMOUDOM  
☎ : 0692 17 73 48  
email : raj108@live.fr

Sous l'égide de l'ARRCC

## Cycle de formations proposé par le Dr Jacques VIGNE : Octobre 2022

### ◆ « La méditation, un approfondissement intérieur à travers la vigilance et la bienveillance »

Gîte des Eucalyptus – Le Guillaume Du 8 au 18 Octobre

**Confucius** disait déjà que ces deux qualités étaient essentielles pour être heureux et rendre les gens autour de nous heureux. C'est facile de reconnaître le rôle central de l'attention dans le développement intérieur, mais comment la travailler ? Il en va de même pour la bienveillance qui doit être éduquée comme un enfant pour pouvoir faire ressortir son plein potentiel. Jacques Vigne nous donnera toute une série de méditations guidées et de conseils pratiques pour développer ces qualités fondamentales et complémentaires.

En tant que pratiquant de méditation depuis 48 ans, dont une trentaine d'années en Inde à l'école de grands méditants comme Swami Vijayânanda et Tenzin Palmo, Jacques ne pense pas qu'il n'y ait qu'une forme de méditation qui soit bonne. Les gens sont différents avec des besoins et difficultés diverses, l'idée est donc de fournir une « boîte à outils » méditative, non dogmatique, qui puisse accompagner les sujets dans leur pratique quotidienne ou dans des retraites personnelles auxquelles ils pourront s'essayer selon leurs possibilités : *rajayoga*, *vipassana*, méditations tibétaines et de temps en temps des flashes de paroles zen ou des manières de voir inspirées par la tradition chrétienne... En ce qui le concerne, Jacques se définit comme au-delà des religions.

Jacques Vigne a coordonné avec Cécile Tariq la traduction du livre d'Alan Wallace *'La révolution de l'attention'*, à paraître aux Editions du Relié début 2023. Il nous en fera travailler des extraits pour fournir de meilleures bases traditionnelles et scientifiques à notre travail, en particulier pour bien situer la pleine conscience actuelle par rapport à l'enseignement du Bouddha. Pendant la plupart des repas, nous observerons le silence au niveau du groupe, avec bien sûr possibilité de poser des questions sur la pratique après les sessions et avec des lectures choisies par Jacques portant sur la méditation, ce qui permettra d'approfondir certains de ses aspects.

Ceux qui feront les dix jours complets auront une bonne immersion dans l'expérience méditative, qui en sera d'autant plus 'transformante.

*Si les dix jours paraissent trop longs, il est conseillé de venir, soit, pendant la première partie du stage (cinq jours), soit, durant la seconde (cinq jours), afin d'éviter des allers et venues individuels qui pourraient troubler le calme de l'introspection. Le jeudi 13 octobre, dans l'après-midi, est la bonne période charnière entre ceux qui partent à la fin de la première partie, et ceux qui arrivent pour la seconde.*

*Les débutants sont les bienvenus, du moment qu'ils sentent une aspiration à cette expérience d'immersion. Ils seront bien aidés, par le fait que les méditations seront guidées, et qu'elles incluront des pratiques allongées ou en marchant. De plus, des pauses, en particulier, celle assez longue après le déjeuner, permettront des marches individuelles, dans la belle nature des Hauts autour du gîte, et une intégration plus aisée des enseignements.*

*Ceux qui le souhaitent, pourront avoir un entretien personnel avec le Dr Jacques Vigne, durant la session.*

## Thèmes des conférences proposés par le Dr Jacques VIGNE : Septembre - Octobre 2022

### ◆ « Satyagraha « saisir la vérité » pour avoir la pensée et l'action juste à propos de l'environnement extérieur et intérieur »

Beaucoup s'enthousiasment pour l'environnement, mais sont découragés par le déferlement de mauvaises nouvelles par exemple à propos des gouvernements qui n'honorent pas leurs engagements pris pourtant en grande pompe. Cela peut mener à ce qu'on appelle « la dépression climatique ». Le Mahatma Gandhi a passé sept ans en tout en prison, mais ne s'est pas découragé car il se liait à la lumière et à la joie intérieure. Il a appliqué le principe central de la Bhagavad Gita : « Fais ton travail, mais n'en convoite pas le fruit ». Le corollaire fondamental du devoir de ne pas polluer l'environnement extérieur et de ne pas polluer non plus l'environnement intérieur. La conférence sera suivie de 20 minutes de méditation guidée avant les échanges.

**Le 30 Septembre à Saint Paul**

### ◆ « La méditation traditionnelle tibétaine, « Prendre et donner » Tonglen, appliquée à l'environnement. »

**Le 2 Octobre à La Plaine Saint Paul**

### ◆ « La non-dualité hindoue et tibétaine : védânta et dzogchen »

**Le 5 Octobre au Port**

### ◆ « Comment savoir s'informer tout en développant sa paix intérieure »

**Le 6 Octobre à Saint Gilles les Hauts**

### ◆ « L'attention tournée vers le corps »

**Le 7 Octobre à Saint Paul**