

# **Le coeur de la méditation : L'aise, la confiance et le non-effort Date : Dimanche 7 octobre 2018**

Par Olivier Raurich

## **Date et horaires :**

**Lieu :** Atelier Autrement, 177 rue d'Alésia 75014 Paris, code 67A89

**Horaires :** 10h-18 h

**Durée :** 8H00 .

**Coût :** 144 euros TTC.

## **Objectifs :**

Acquérir les bases de la pratique méditative et approfondir la pleine conscience.

Déceler les obstacles cognitifs, et émotionnels qui peuvent survenir et trouver d'autres attitudes mentales qui peuvent aider à la gestion du stress, des émotions et des ruminations pour entrer dans la présence non conceptuelle.

Bien au delà d'une technique appliquée délibérément, le coeur de la méditation est un état spacieux, dépourvu de tout souci et de toute ambition, où on laisse naturellement se dissoudre toutes les agitations, les complications et les nœuds qui nous emprisonnent.

Le but de la journée est permettre aux participants de goûter cet état de non-dualité, d'aise et de non-effort, et de leur donner les clés pour retrouver par eux-mêmes cet espace naturel, en méditation formelle comme dans les activités de la vie quotidienne.

La méditation cesse alors d'être un exercice ponctuel pour devenir une présence spontanée, naturelle et joyeuse, au delà de l'agitation, de l'insécurité fondamentale et des inhibitions.

*L'accent sera mis sur l'expérience personnelle de la pratique par chaque participant.*

## **Programme**

Matinée : Les fondamentaux de la méditation et l'approche du non-effort

- Méditation assise et en mouvement : pratiques guidées
- Les trois niveaux de méditation : l'attention focalisée, la pleine conscience ouverte, et la non-dualité
- Détente, non-ambition, non-obtention et non-effort
- L'esprit du débutant dans le Zen
- Réflexion commune : les obstacles que nous rencontrons à l'état de non-dualité.

Après-midi : L'aise naturelle, au delà de l'insécurité fondamentale

- Pratiques guidées
- Au delà du contrôle : la confiance véritable obtenue par le lâcher prise
- La qualité spacieuse, la justesse et la créativité au quotidien
- L'aise naturelle dans la vie quotidienne : comment ça marche ?
- Liens avec la phénoménologie
- Lien avec la sagesse bouddhiste : pureté primordiale et présence spontanée.

**Public visé :** *Ouvert à tous mais particulièrement destiné aux personnes déjà familières avec la pratique de la pleine conscience et désirant approfondir leur compréhension et leur pratique.*

*Instructeurs de méditation désireux d'approfondir leur pratique*

*Personnes en formation de praticien Esprit Clair*

*Prévoir une tenue souple.*