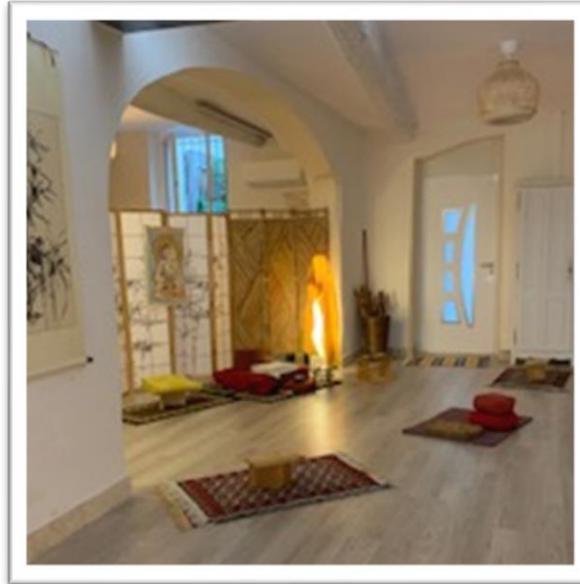


De nombreux moyens dits "habiles" sont mis à disposition afin d'apaiser le mental et le détourner de ses conditionnements. Établi dans la vigilance, il peut ainsi se maintenir dans "l'Instant Présent". Les pensées liées au passé, au futur ou aux préoccupations du moment peuvent encore s'élever mais elles ne sont plus un sujet de trouble ou de dispersion. Le maintien continu de la concentration permet de percer tous les mécanismes de l'esprit et l'Attention fluide qui en découle prend en compte tout ce qui se présente dans l'espace de la conscience. Les ateliers débutent par un chant qui rappelle les bonnes motivations de la pratique. Ensuite, des exercices (respirations, visualisations, marches méditatives ...) favorisent progressivement l'état de calme mental. Le chant de fin de séance aide à cultiver le détachement ainsi que la générosité envers tous les êtres vivants, totalement immergés dans la souffrance, dorée pour les uns, cruelle pour les autres, mais indéniablement active en chacun de nous.

*Fortement inspiré par la Sagesse du moine zen Thich Nhat Hanh et soutenu par ses enseignants, Danièle et Jacques Folgado, Emmanuel Boidin maintient, dans le plus grand respect de la Tradition, cet atelier Vipassana qui vous est proposé pour la vingtième année consécutive.*

**« La méditation n'est pas une évasion, c'est une rencontre sereine avec la réalité. »**

**Thích Nhất Hạnh**



### Tarifs

Cotisation mensuelle : 30 €

ou trimestrielle : 80 €

Carte d'adhésion annuelle : 10 €

Les cours se poursuivent la première semaine des vacances scolaires et les jours fériés.

**Merci de ne pas se présenter à une 1ère séance sans un contact préalable.**

# MÉDITATION VIPASSANA



**Lundi et mercredi de 18h45 à 20h00**

**Studio Pi**

**25 rue Roussy – Nîmes**

Permanence le 14 septembre  
de 16h30 à 19h30

Reprise des ateliers le 19 septembre 2022



Association Dipavali

**Contact : 07 83 61 42 21**

[www.meditation-vipassana-nimes.com](http://www.meditation-vipassana-nimes.com)

Ce n'est pas par hasard que vous lisez ce dépliant. Quelque chose a éveillé votre intérêt. L'intuition, peut-être ? Ou ce besoin commun à tous les êtres : la recherche du bonheur. Un sentiment qui semble bien utopique en ces temps troubles mais que seule une sincère aspiration au calme et à une existence simple pourrait rendre accessible. Cette résolution porte les fruits qui nourrissent le chemin de la paix intérieure où il suffit, pour en sentir le parfum, de confronter ses savoirs à quelques expériences de méditation.

Il est vrai que seule la sagesse peut extraire le mental des griffes de l'illusion. Cependant, la sagesse n'est pas une accumulation de savoirs. L'attachement aux concepts intellectuels s'avère être rapidement une entrave au travail de transformation qu'offre Vipassana. La compréhension des phénomènes par l'observation des éléments à notre portée, le corps, les sensations et la respiration par exemple, nous ancre de plus en plus dans le présent. Se plonger ne serait-ce que dix minutes par jour, dans cet espace sans limite, stimulera et fera rayonner notre bonté fondamentale.

Cette lumière accompagne tous ceux qui ont le profond souhait de réduire la somme des souffrances engendrées par les réactions égotiques. La plupart d'entre elles sont générées par le filtre que nous superposons à la vision du monde. L'atelier proposé est un territoire privilégié d'observation et d'entraide.



Ainsi, par un entraînement régulier de l'esprit, chacun est à même de discerner l'aspect transitoire de tout ce qui apparaît. La croyance en la permanence s'estompe et nous commençons à voir et à vivre les choses telles qu'elles sont, sans rien y ajouter.

L'Attention est la colonne vertébrale de la méditation. Chaque peur, chaque succès, chaque déception, auxquels nous nous identifions, est ainsi observé comme le maillon de la grande chaîne de l'interdépendance et de l'impermanence. Un détachement progressif, soutenu par les lectures et la réflexion, s'opère et les vues fausses se dissipent nous procurant la possibilité de voir au-delà des apparences. Dans la Vision Profonde qui s'établit, nous percevons la nature unique de tous les êtres vivants et cette indifférenciation nous ouvre un champ de compréhension, de tolérance et de tendresse.

*Dans les sociétés modernes où tout doit être acquis facilement, rapidement avec un maximum de bénéfices, nous réduisons la méditation à une activité de la vie ordinaire. A la recherche de bien-être, l'ego se cristallise et ses terribles conséquences altèrent la valeur sacrée d'ouverture de cette discipline.*

*Ici, nous proposons une pratique de la méditation telle qu'elle fut enseignée par le Bouddha Shakyamuni à travers le Satthipathāna et transmise fidèlement depuis 2500 ans, c'est à dire que nous lui conservons sa portée spirituelle, estimant comme secondaires les impacts qu'elle aura inmanquablement sur toutes les strates de la personne.*



**« La pratique de la méditation ne consiste pas à essayer de se jeter et de devenir quelque chose de mieux. Il s'agit de se lier d'amitié avec qui nous sommes déjà. »**

**Pema Chödrön**