

De nouveau parmi nous pour un mois, le **Dr Jacques Vigne**, prodiguera un cycle de conférences, ainsi que 3 stages : 2 en week-ends, et un sur une décade (Vipassana : méditation bouddhiste.)

### CONFERENCES - Entrée : 10 €

♦ « *Sagesse du védanta, sagesse de la méditation laïque* »

**Lundi 9 janvier à 19h - Ashram du Port**

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

### CONFERENCE + MEDITATION - Entrée : 10 €

♦ « *La méditation pour se libérer des blessures du passé* »

**Jeudi 5 janvier de 20h30 à 23h - Chez Chanya**

Lotissement Carosse, St Gilles les Bains ☎ Chanya : 0693 13 50 44)

(Repas partage) **UNIQUEMENT sur réservation auprès de Chanya**

♦ « *Vipassana : méditation bouddhiste - La claire vision intérieure* »

**Vendredi 6 janvier de 20h30 à 23h - Centre Shakti Academy**

44 rue du commerce, St Paul (entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) ☎ Régine : 0692 17 73 48)

(Merci d'apporter votre coussin, tapis et châle)

♦ « *Le Yoga comme auto-psychothérapie et auto-formation : entraîner l'esprit et éduquer le cœur* »

**Mardi 10 janvier de 20h30 à 23h30 - Centre de Yoga**

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

(Merci d'apporter votre coussin, tapis et châle)

♦ « *La méditation : une clarté d'esprit au-delà des notions de stress et de confort* »

**Jeudi 12 janvier de 20h30 à 23h - Centre Samsara**

1 bis chemin balance, Rivière du Mat les Hauts, Bras Panon ☎ Marlène : 0692 70 74 57)

♦ « *Méditation pleine conscience* »

**Vendredi 27 janvier de 20h30 à 23h - Centre Pervenche**

101 rue Martinel Lassays, Le Tampon ☎ France-Anne : 0692 69 94 63)

♦ « *Le Yoga des postures et de la méditation : les aspects physiques et psychologiques* »

**Mercredi 1er février de 20h30 à 23h - Centre Shakti Academy**

44 rue du commerce, St Paul (entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) ☎ Régine : 0692 17 73 48)

(Merci d'apporter votre coussin, tapis et châle) (Repas partage)

### ATELIERS DE MEDITATION - Entrée : 20 €

♦ « *Sagesse de la méditation laïque* »

**Mercredi 11 janvier de 20h30 à 23h - O' Centre**

108 rue Saint Joseph ouvrier, Saint Denis ☎ Michel ROY : 0692 08 59 58)

(Merci d'apporter votre coussin, tapis et châle) (Repas partage)

♦ « *Le Yoga comme auto-psychothérapie et auto-formation : entraîner l'esprit et éduquer le cœur* »

**Jeudi 26 janvier de 20h30 à 23h - Centre Shakti Academy**

44 rue du commerce, St Paul (entrée sous le porche, 3<sup>e</sup> étage) ☎ Régine : 0692 17 73 48)

(Merci d'apporter votre coussin, tapis et châle)

**Jacques Vigne** revient dans sa pratique régulièrement depuis trente ans au vipassana de type Goenka, et en plus de 27 ans en Inde d'association avec la lignée de Ma Anandamayi, et donc au védânta et au yoga, a fait une série de retraites bouddhistes au Shri Lanka, en Thaïlande, une plus récemment en Birmanie et au Lahul près du Tibet en lien avec Tenzin Palmo, cette anglaise devenue moniale tibétaine et qui a pratiqué onze ans et demi dans une grotte.

### STAGES - Tarif : 120 € le week-end ou 60 € la journée

♦ **1er week-end** : « *La méditation auto-thérapeutique, vacuité et altruïsme* »

**Samedi 7 Janvier 2017, de 10h à 13h et de 15h à 19h**

**Dimanche 8 Janvier 2017, de 10h à 13h et de 15h à 19h**

Lieu : Centre Shakti Academy, 44 rue du commerce, Saint Paul ☎ 0692 17 73 48)

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

♦ **2ème week-end** : « *Pratique de la méditation laïque* »

**Samedi 28 Janvier 2017, de 10h à 13h et de 15h à 20h30**

**Dimanche 29 Janvier 2017, de 10h à 13h et de 15h à 17h30**

Lieu : Centre Pervenche, 101 rue Martinel Lassays, Le Tampon ☎ 0692 69 94 63)

### Vipassana - 250 € la session complète (hors hébergement)

« *Pleine présence à soi et aux autres* »

**Vendredi 13 Janvier 2017, accueil des inscrits à partir de 18h30**

**Du Samedi 14 au Lundi 23 Janvier 2017, méditation résidentielle**

**Départ vers 17h30 (Sans obligation de faire les 10 jours)**

Lieu : Gîte l'Eucalyptus, ch des Calumets, Palmiste Le Guillaume ☎ 0692 17 73 48)

**TARIF hébergement : 60 € / jour**

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



Je m'inscris au stage en complétant le bulletin d'inscription au verso.  
Merci de libeller vos chèques à l'ordre de Régine ARMOUDOM et de l'envoyer avec ce bulletin d'inscription à Saint Gilles.

### Activités au collège Louis Henry HUBERT DELISLE de Saint Benoît

**Mardi 31 janvier de 17h à 19h :**

**Conférence** : « *La méditation laïque, au service de l'Éducation* »

**Public**: Enseignants du collège, autres publics en lien avec l'Éducation.

**Mercredi 1er février de 10h à 12h :**

**Atelier** : « *Méditation de pleine conscience* »

**Public**: Elèves, enseignants.

# Jacques VIGNE



Médecin psychiatre, Conférencier, Yogi et Écrivain

## Janvier 2017



## Vipassana

« *Pleine présence à soi et aux autres* »

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : .....  
Profession : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....

☎ Dom : 0262 .....  
☎ GSM : 069 .....  
Email : .....

Je m'inscris au(x) stage(s) en week-end suivant(s), en versant AUTANT de chèques d'arrhes de 60 € que de week-ends suivis (respectivement pour un ou deux stages) pour confirmer mon inscription, vu le nombre limité de places.

**Méditation auto-thérapeutique, vacuité et altruisme - 7 et 8 Janvier 2017**

**Pratique de la méditation laïque - 28 et 29 Janvier 2017**

Je m'inscris au vipassana, en versant deux chèques d'arrhes ; un de 125 € (pour le vipassana) et l'autre de 300 € (pour l'hébergement) pour confirmer mon inscription, vu le nombre limité de places.

**Le vipassana - Pleine présence à soi et aux autres - du 13 au 23 Janvier 2017**

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

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

**Régine ARMOUDOM**  
35 boulevard Roland Garros  
97434 Saint Gilles les Bains

Pour plus d'informations, contacter :

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

## Cycle de formations proposé par le Dr Jacques VIGNE : Janvier 2017

### ◆ « Méditation auto-thérapeutique, vacuité et altruisme »

Centre Shakti Academy - Saint Paul

Le 7 et 8 Janvier

La méditation de vacuité semble difficile à concevoir pour les débutants, mais elle permet au fond de libérer assez simplement de multiples tensions, et de faire de la place pour que la lumière de l'altruisme puisse rayonner.

- **Samedi 7 Janvier : La vacuité.** Une manière toute simple d'appliquer la vacuité comme une auto thérapie est de balayer le corps en voyant chaque tension comme vide, en les imaginant pénétrées de vide à la fois par l'intérieur et par l'extérieur. D'autres variantes existent. Un moyen d'accès à la vacuité est aussi l'ouverture de la narine fermée. C'est comme si la petite vacuité qu'on ressentait en elle lors de cette pratique pouvait s'étendre à tout l'espace. Cette pratique correspond au début du travail à l'ouverture des canaux d'énergie dans le yoga.

- **Dimanche 8 Janvier : L'altruisme.** On ne peut être heureux sans les autres, l'altruisme est, avec l'attention, une qualité fondamentale de l'être humain. Elle demande un travail spécifique. On donne de multiples méthodes dans ce sens dans le bouddhisme théradava et tibétain. Jacques est relié à l'enseignement de Tenzin Palmo depuis cinq ans et s'est formé lors d'une retraite d'un mois durant l'été 2016 en Birmanie auprès d'U Indaka, un maître connu pour ses enseignements sur *metta*, la méditation d'amitié universelle.

### ◆ « Pratique de la méditation laïque. »

Centre Pervenche - Le Tampon

Le 28 et 29 janvier

Il n'y a pas de spiritualité sans transformation intérieure, et pour cela, pratiquer une forme ou une autre de méditation est fondamentale.

- **Samedi 28 Janvier : Faire le ménage intérieur.** Swami Vjajayānanda, avec lequel j'ai travaillé pendant 25 ans à l'ashram de Mā Anandamayī à Hardwar en Inde, disait que toutes les voies spirituelles de l'Inde revenaient à des voies de purification. Ce travail de nettoyage est aussi fondamental en méditation laïque. Jour après jour, des négativités s'accroissent en nous, il faut apprendre à les éliminer au fur et à mesure. Ceci est une fonction du sommeil, mais aussi de la méditation où l'on peut retrouver un état de sommeil hyperconscient. La perception des sensations, telles qu'elles sont, et des visualisations traditionnelles, nous aideront toute la journée à effectuer ce travail.

- **Dimanche 29 Janvier : Méditation et altruisme.** On ne peut être heureux indépendamment des autres. Si on reste dans sa bulle, l'atmosphère devient vite confinée. Certes, toutes les pratiques de yoga et de méditation, en nous mettant bien avec nous-mêmes, contribuent à être bien avec les autres. Cependant, l'altruisme est une qualité trop importante pour qu'on la laisse se développer n'importe comment comme une plante sauvage, on peut le cultiver de façon méthodique. Cela nous mènera à finalement toucher du doigt cette forme fondamentale d'altruisme qu'est la "non dualité", et nous ramènera au védānta.

### ◆ « Vipassana - Pleine présence à soi et aux autres »

Gîte des Eucalyptus - Le Guillaume

Du 13 au 23 Janvier

La Pleine conscience est devenue un mouvement mondial qui reprend, appuyé par une multitude d'études scientifiques, comme le vipassana traditionnel du bouddhisme accompagné de postures de yoga. Cette retraite nous donnera une occasion de revenir aux racines du vipassana, qui influence la pratique de Jacques depuis 35 ans. Il la présentera en donnant suffisamment d'explications sur les aspects auto-thérapeutiques de cette méthode, à la fois selon sa compréhension vécue et selon les neurosciences. Il ne s'agit pas de devenir intégriste vipassana et de dire qu'il n'y a que cette méthode qui fonctionne. Cependant, l'habitude d'une grande proximité des sensations telles qu'elles sont, est une discipline qui peut servir, quelles que soient les voies spirituelles qu'on suive par ailleurs. En ce sens, vipassana est analogue aux mathématiques pour les autres sciences.

En pratique - Pour respecter l'ambiance de retraite, dans ce beau lieu du gîte l'Eucalyptus en pleine forêt, il sera mieux de coucher sur place et de ne pas apporter ses portables et autres moyens de communication. Si vous respectez ces conseils, vous pourrez aller beaucoup plus loin en vous-même et déconnecter vraiment de votre vie quotidienne. Par contre, il peut être difficile de se dégager 10 jours de la vie professionnelle. A ce moment-là, il est accepté de ne venir que quelques jours, ce sera toujours mieux que rien !

## Thèmes des conférences / atelier de méditation proposés par le Dr Jacques VIGNE : Janvier 2017

◆ « **La méditation pour se libérer des blessures du passé** » Trop souvent, nous sommes comme une vieille personne qui vit dans une petite pièce sans jamais rien jeter : notre psychisme finit par étouffer à cause de l'encombrement. En employant des pratiques anciennes et modernes qui relient très précisément le corps et l'esprit, nous aurons des moyens de désencombrer notre mental lors de notre pratique quotidienne. Le sommeil est un moyen naturel d'éliminer jour après jour les souvenirs superflus, mais la méditation aide à le faire avec plus de conscience. Jacques nous donnera des variantes de multiples méthodes inspirées par trois points fondamentaux : relaxation, immobilité et vigilance. **Le 5 janvier à St Gilles les Bains**

◆ « **Vipassana : méditation bouddhiste - la claire vision intérieure** » Notre mental est basé sur les sensations du corps, qui s'associent très vite entre elles, et forment les distractions. En apprenant à les stabiliser sur place, nos émotions s'apaisent. **Le 6 janvier à St Paul**

◆ « **Sagesse du védānta, sagesse de la méditation laïque** » Nous vivons à une époque paradoxale : d'un côté, il y a un progrès des connaissances et des liens nouveaux qui se créent, par exemple entre neurosciences et méditation, et de l'autre, certaines parties du monde régressent dans la guerre sainte et une violence médiévale qu'on pensait révolue. La méditation laïque et le védānta, chacun à leur manière, respectent l'aspiration mystique de l'être humain et sa volonté de se comprendre et de se transformer, sans rentrer dans la passion des croyances et la tentation de les imposer aux autres de force. Le retour à soi méditatif est aussi un bon antidote contre la pensée unique, qui, paradoxalement, a tendance à infiltrer notre vision du monde malgré la multiplication des sources d'information. **Le 9 janvier au Port**

◆ « **Le Yoga comme auto-psychothérapie et auto-formation : entraîner l'esprit et éduquer le cœur** » Le Yoga redonne confiance à l'être humain vis-à-vis de lui-même. La vie moderne a tendance à nous faire dépendre beaucoup de spécialistes, cela est assez normal pour ce qui est de la technologie mais n'est pas sain quand il s'agit de rapport à nous-mêmes. L'autonomie par rapport aux aides religieuses et psychothérapeutiques doit s'affirmer dans le long terme, sinon, il y aura toujours des gens pour notre prendre notre liberté, sous prétexte de psychothérapie, de religion, de dévotion ou de politique. Dans le cadre d'une méditation laïque, on apprend à développer une vision profonde sur soi-même de façon de plus en plus autonome. **Le 10 à St Gilles les Hauts et le 26 janvier à St Paul**

◆ « **Sagesse de la méditation laïque** » L'humanité évolue, est beaucoup mieux informée et réfléchit plus vite, elle a de plus en plus de mal à croire à des formes religieuses aux racines archaïques et souvent peu raisonnables. Pourtant, le besoin de transformation intérieure auquel répondent en partie les religions traditionnelles reste entier chez l'homme moderne. Cela implique de développer clairement des méthodes de travail sur soi qui soient valables pour tous, agnostiques ou croyants. Il y a un mouvement considérable dans ce sens-là depuis une vingtaine d'années ; on dit par exemple que la « religion » qui se développe le plus aux États-Unis, c'est la méditation. **Le 11 janvier à St Denis**

◆ « **La méditation : une clarté d'esprit au-delà des notions de stress et de confort** » Au début, la méditation tient beaucoup d'une auto-thérapie contre le stress, et c'est une motivation normale pour rentrer dans cette voie d'intériorisation. Ceci dit, en approfondissant, on souhaite développer une stabilité, une joie et une clarté d'esprit qui ne soit plus dépendant des circonstances extérieures. Cette équanimité permettra de gérer avec bienveillance même des situations ou de relations difficiles. **Le 12 janvier à Bras Panon**

◆ « **Méditation pleine conscience** » Le Buddha disait : « L'attention est utile en toute chose » Ceci est clair pour les actions extérieures, mais l'est tout autant pour agir à l'intérieur de soi-même. On se fonde sur l'attention aux parties et aux mouvements du corps y compris la respiration, pour finalement arriver à une observation des contenus du mental, et de l'observateur lui-même. Être dans le présent ne dispense pas de faire un plan de vie et d'organiser celle-ci à long terme. Le développement des pratiques et études sur la pleine conscience en Occident est une révolution de fond, dont à la fois l'Occident et le Bouddhisme ont besoin, tout en posant néanmoins certains problèmes d'adaptation. **Le 27 janvier au Tampon**

◆ « **Le Yoga des postures et de la méditation : les aspects physiques et psychologiques** » La pratique du Yoga pourrait se définir comme du « bon sens éclairé », voire illuminé par une intuition très claire. Au fond, notre corps sent ce qu'il doit faire pour trouver la paix et la lumière intérieure, mais la dispersion de la vie courante nous le fait oublier, nous avons donc besoin de rappels. Une manière de faire est l'ouverture des canaux de sensation-énergie, une autre le travail sur les émotions contraires à travers les zones sensorielles antagonistes, ou encore voire les racines corporelle des émotions comme vide, c'est-à-dire comme complètement relâchées. Ceci demande vigilance et bienveillance envers nous-mêmes, ces deux qualités sont comme nos deux pieds qui nous permettent de progresser vers le but du pèlerinage intérieur, le Soi. **Le 1er février à St Paul**