

Mindfulness **la voie de la Pleine Conscience**

Le Cœur de la Méditation Bouddhiste
Vipassana (la vision intérieure en profondeur)
et Satipatthana (l'établissement de l'attention)

Avec l'exceptionnelle présence, venant du Sri Lanka, du Rév.

Gothatuwe Sumanaloka Thero



Vendredi 12 mars 2010

20h30 – 23h30

Samedi 13 mars 2010

8h30 – 11h30 et 14h30 – 17h30

Espace pour Soi – Lausanne

Rue Traversière 3 (Valentin)

inscriptions avant le 5 mars 2010

Gothatuwe Sumanaloda Thero est un Moine Bouddhiste Théravada, un maître de méditation Vipassana et Satipatthana, il est un représentant du courant le plus ancien du Bouddhisme Théravada qui se pratique encore dans les *Forest Hermitage* et dans les *Jungle Temples* du Sri Lanka.

La méditation Satipatthana (sur laquelle est fondée la méthode Vipassana) est inspirée du Satipatthana-Sutta, ou bien le texte révélé par le Bouddha qui enseigne la voie de l'établissement de l'attention, de la pleine conscience qui conduit spontanément à la délivrance de la souffrance.

Sumanaloka (qui signifie grande lune) est un homme de 49 ans, avec un sourire doux et un regard qui exprime la sagesse ; sa présence, même dans le silence le plus total, inspire paix et sérénité. Il a demeuré, en ermitage, à Habarana au Sri Lanka, pendant 15 ans. Il a été moine renonçant par choix, appelé aussi « Mort en vie » en ayant jadis consigné ses documents à l'état avant de se retirer, en complète solitude, dans le « Temple de la jungle », au contact de la nature et des animaux, en se nourrissant des fruits de la terre et en syntonie avec les rythmes naturels. Avec l'accord et l'intercession de son maître, le Vénérable Thera Ghata, il a pu à nouveau être socialement réintégré et « reconnu », en accueillant l'invitation de Nonterapia de porter son précieux et rare message au monde occidental. Il a été plusieurs fois en Europe, en Suisse et en Italie, il a reçu des reconnaissances, mais surtout il a rencontré beaucoup d'amis, faisant part, avec le temps, comme il aime dire lui-même, de sa « Meditation Family ». Avec eux il a partagé son incroyable expérience de vie, la sagesse millénaire de son savoir et la méditation. Le « Thero » (qui signifie moine), comme nous l'appelons affectueusement, n'offre pas de solutions ou de remèdes particuliers, simplement il invite à méditer avec lui, avec des pratiques simples qui vident l'esprit et consentent de percevoir le corps en profondeur. De telle façon la conscience s'étend, les barrières du moi se réduisent et la beauté de l'existence se manifeste. Ainsi se dessinent les premiers pas au-delà des limites et des illusions du mental rationnel pour accéder à la grandeur et à la poésie de l'âme.

"Il existe une voie merveilleuse, pour la purification des êtres, pour transcender peines et chagrins, pour éteindre souffrance et insatisfaction, pour avancer sur la voie juste, pour réaliser le Nirvana, à savoir les quatre établissements de l'attention (le Satipatthana)."

Le Bouddha

| | | | |
|------------------|----------------------------------|---------------|--------|
| Les rencontres : | vendredi soir | (20h30-23h30) | 30 fr. |
| | samedi matin | (8h30-11h30) | 30 fr. |
| | samedi après-midi | (14h30-17h30) | 30 fr. |
| | vendredi soir+ journée de samedi | | 80 fr. |

Chaque rencontre se compose d'une introduction, d'une méditation et d'un partage final de l'expérience ainsi que d'un espace pour poser des questions. Lors de chacun des trois rencontres seront proposées des méditations différentes, ainsi, qui participera à plusieurs rencontres aura l'occasion d'expérimenter les différentes formes de méditation du Bouddhisme Théravada.