

Chers tous,

Comme promis et faisant suite à notre huitième session intitulée « le reste de votre vie », je vous adresse ci-dessous des informations pour entretenir, rafraîchir et progresser dans la pratique de la méditation de pleine conscience. Merci aux personnes qui m'ont fait parvenir leurs témoignages. Je suis très touchée par la valeur de ce que je découvre sur vous-même et votre cheminement. Si vous souhaitez me transmettre votre témoignage, n'hésitez pas à me le communiquer, j'aurais plaisir à vous lire.

➤ **A MBSR Lyon :**

Pour maintenir et progresser dans votre pratique méditative, vous avez la possibilité de participer plusieurs fois par mois aux **séances de soutien à la pratique méditative en groupe**. Nous vous joignons en PJ les plannings détaillés de l'ensemble des sessions en matinée et en soirée sur Lyon Croix-Rousse, Ste Foy-Lès-Lyon, et Lyon-Bellecour.

Si vous souhaitez progresser dans votre pratique, il est nécessaire de méditer sur une durée plus longue. Les stages en demi-journée, en journée, les retraites et les séjours, sont conçus pour développer la présence, la compréhension, la clarté, la sagesse, la compassion, en continuant à explorer le moment présent.

- **Les prochains stages en demi-journées sont programmés les dimanches à Lyon : Mindful Eating : Dimanche 26/11 (encore quelques places) et 21/01 – 25/03 - 27/05 2018**
- **Retraite méditative & silencieuse de 3 jours du 23 au 25/02**
- **Retraite méditative & silencieuse de 3 jours du 06 au 08/03**
- **EXCEPTIONNEL ! Séjour famille : Mindful'families du 17 au 24/07**
- **Séminaire MBSR en Drôme provençale du 30 juillet au 3 août 2018**

*(Modalités d'inscription auprès de Nathalie)*

- En tant que révisant, vous avez la possibilité de participer à un cycle MBSR à un tarif préférentiel, et d'assister aussi souvent que vous le souhaitez, à la journée de silence au tarif de 40 € (+ frais de repas)

➤ **D'autres centres :**

Les retraites silencieuses de plusieurs jours, guidées par un enseignant, sont une occasion d'approfondir et de nourrir la pratique après le programme MBSR. Vous trouverez ci-dessous des centres proposant des retraites, dans l'esprit du programme MBSR et de la pratique de la pleine conscience.

- L'ADM organise des retraites silencieuses deux fois par an. Les enseignants invités **Charles & Patricia Genoud, Martin Aylward et d'autres sont des** enseignants occidentaux ancrés dans le Dharma « validés » par l'ADM.
- Terre d'Eveil – Vipassana (tradition du theravada) fait intervenir des enseignants occidentaux ou non, de très grande qualité : ateliers, stages, soirées de pratique, retraites. Possibilité de recevoir leur newsletter.
- **Le Moulin de Chaves** en Dordogne dans la tradition Vipassana. Le principal enseignant est Martin Aylward.
- **Stephen et Martine Batchelor** enseignent en Europe, en Angleterre et aux Etats-Unis, en français et en anglais.
- **Le centre Vimalakirti** : centre bouddhiste (tradition Vipassana) à Genève, dirigé par **Charles et Patricia Genoud**, lamas occidentaux proposent des retraites, invitant d'autres enseignants comme **Pascal Auclair**.

**Charles & Patricia Genoud** proposent fréquemment des retraites sur la bienveillance « metta » et des retraites silencieuses « vipassana » de 2 à 10 jours au centre de Montchardon en isère.

**Patricia Genoud** propose également un très beau travail permettant d'intégrer la pratique au quotidien : « dialogue conscient ».

Les personnes souhaitant se former ou aller plus loin :

➤ **SITES :**

**FORMATIONS mindfulness :**

- ♥ **Pour enfants** : <http://www.elinesnel.com/fr/formation-amt/>
- ♥ **Pour enseignants public ados**: <http://www.mindwithheart.org/fr/>
- ♥ **et** <http://meditation-enseignement.com/>
- ♥ **Praticien public Enfants/Ados** : <http://www.meditez.com/>

**PROGRAMMES POUR ENFANTS & ADOS**

- ♥ **Maryline JURY à Lyon** : <http://www.ateliers-ressources.com/programme-pleine-conscience-enfants>
- ♥ **Mind with heart**: <http://www.mindwithheart.org/fr/>

**PROGRAMMES MBSR POUR ADULTES à Lyon**

- ♥ MBSR LYON-Nathalie BONHOUVRIER <http://www.mbsr-lyon.fr>

- ♥ ADM : forme les instructeurs MBSR en lien avec le CFM aux USA (voir annuaire instructeurs).

<http://www.association-mindfulness.org/membres-actifs.php>

### ➤ **ALBUMS Jeunesse**

- ♥ « La couleur des Emotions » (3/6 ans) - Anna Llenas, Ed. Quatre Fleuves  
Un livre pop-up drôle, coloré pour goûter à ses émotions.
- ♥ « Le Petit Bateau de Petit Ours » et « Le Grand Bateau de Grand Ours » - Eve Bunting et Nancy Carpenter, Pastel à l'École des Loisirs  
Comment accepter de grandir et que tout change.
- ♥ « La famille souris et le potiron » - Kazuo Iwamura, Ed. L'École des Loisirs  
Comment une graine plantée à laquelle on porte soin se métamorphose... et donne une réserve de graines !
- ♥ « Le bonheur prisonnier » (à partir de 6 ans) Magnifique conte de J.F. Chabas, superbement illustré par David Sala, Ed. Casterman
- ♥ « Heureux et Détendu » (8/12 ans) - Marine Locatelli, Ed. Nathan –  
Histoires quotidiennes de SHAMATA, jeune indienne de 12 ans qui vit en Europe.
- ♥ « Le Livre Papillon » Livre numérique animé (dès 6 ans) - Marine Locatelli,  
Illustrations animées de Claire Fauché. Editions La Souris qui raconte.

### **Pour les Ados :**

- ♥ « Autrefois l'Olympe... Mythes en Haïku » d'Agnès Domergue, peint par Cécile Hudrisier pour découvrir les Grands Mythes Un bijou très court !
- ♥ « L'arbre à soleils » - Henri Gougoud, en poche « Points » Légendes initiatiques du monde entier.
- ♥ « La lumineuse histoire du Prince qui manquait de tout » - Jacques Schecroun, Ed. Albin Michel. « Le merveilleux qui guérit » a écrit Guy Corneau en titre de la préface. Tout sur la vie délicate d'un prince insatisfait qui ne savoure pas le présent jusqu'au jour où...

➤ **LIVRES jeunesse :**

- ♥ Calme et attentif comme une grenouille. Livre + CD - Eline Snel, Ed. Les Arènes 2012. Pour méditer avec les enfants de 5 à 11 ans.
- ♥ Un cœur tranquille et sage. La méditation, un art de vivre. Livre + CD - Susan Kaiser Groenland, Les Arènes 2014. Pour les enfants de 5 à 12 ans.
- ♥ Respirez, la méditation pour les parents et les ados. Livre + CD - Eline Snel, Ed. Les Arènes 2015.
- ♥ Tout est là, juste là. Méditation de conscience pleine pour les enfants et les ados aussi. Livre + CD Jeanne Siaud-Facchin, Ed. Odile Jacob 2014.
- ♥ Mindfulness: la pleine conscience pour les adolescents. David Dewulf, Ed. De Boeck 2012

➤ **LIVRES pour adultes :**

- ♥ A Chaque jour ses prodiges. Etre parents en pleine conscience. Myla et Jon Kabat-Zinn. Ed. Les Arènes 2012.
- ♥ Où tu vas, tu es - Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes. Jon Kabat-Zinn, Ed. J'ai Lu 2005.
- ♥ MEDITER 108 leçons de pleine conscience. Livre + CD - Jon Kabat-Zinn, Ed. Les Arènes.
- ♥ Apprendre à méditer-la méthode MBSR à la portée de tous. Livre + CD - Bob Stahl, Elisha Goldstein Ed. les Arènes 2013.
- ♥ Méditer, jour après jour. Livre + CD - André Christophe, Ed. L'Iconoclaste 2011.
- ♥ Trois amis en quête de sagesse. Christophe André - Alexandre Jollien - Matthieu Ricard Ed. L'Iconoclaste & Allary éditions 2016.
- ♥ Et s'il suffisait d'être présent ... Les enseignements d'Ayya Khema - Jeanne SCHUT, Ed. Sully, 2015.

- ♥ Dipa Ma, présence et rayonnement d'une femme bouddhiste - Amy SCHMIDT ? Ed. Sully 2014.
- ♥ "La méditation m'a sauvé" raconte l'histoire d'un moine tibétain qui a trouvé en lui les moyens de guérir une gangrène détruisant sa cheville droite.
- ♥ La Pleine Conscience, votre alliée face au cancer - Linda CARLSON & Michaël SPECA, Ed. De Boeck 2015.

**Voir bibliographie plus complète sur le site [www.mbsr-lyon.fr](http://www.mbsr-lyon.fr)**

➤ **FILMS POUR ADULTES AUSSI – disponibles en CD**

- ♥ « **Demain** » *Alors que l'humanité est menacée par l'effondrement des écosystèmes, cinq trentenaires, partent explorer le monde en quête de solutions capables de sauver leurs enfants et, à travers eux, la nouvelle génération...*
- ♥ « **En quête de Sens** » documentaire de Nathanaël Coste (à partir de 14/15 ans). *Deux amis d'enfance qui ont décidé de tout quitter pour aller questionner la marche du monde. Leur voyage initiatique sur plusieurs continents est une invitation à reconsidérer notre rapport à la nature, au bonheur et au sens de la vie...*
- ♥ « **Vers un monde altruiste** » *Et si l'altruisme était un élément essentiel de la nature humaine ? Une piste scientifique aussi passionnante que porteuse d'espairs ...*
- ♥ « **Etre et devenir** » *ce documentaire aborde le thème de la confiance en l'enfant et son développement, et propose de questionner les apprentissages et les choix possibles.*
- ♥ « **Les pépites** » *Aujourd'hui, ils ont 25 ans et finissent leurs études ou commencent à travailler. Tous, lorsqu'ils étaient enfants, devaient fouiller dans la décharge » à ciel ouvert » de Phnom-Penh au Cambodge. C'est là qu'un couple de voyageurs français, les rencontrent, il y a plus de 20 ans. Ils décident alors de se battre sans limite pour sortir ces enfants de cet enfer.*
- ♥ « **Le guerrier pacifique** » de Victor Salva (à partir de 16 ans). *Vider son cerveau de toutes les pensées qui l'encombrent et vivre uniquement le moment présent.*

- ♥ « **Jappeloup** » de Christian Duguay (à partir de 10 ans)
- ♥ « **Severn, la voix de nos enfants** » documentaire de Jean-Paul Jaud (à partir de 14 ans).
- ♥ « **L'infinie puissance du cœur** » film (DVD) unique qui transforme notre vision de la vie grâce à l'extraordinaire puissance du cœur.
- ♥ « **Selma** » de Ava Duvernay, (à partir de 15/16 ans). *Selma retrace la lutte historique du Dr Martin Luther King Jr pour garantir le droit de vote à tous les citoyens américains.*
- ♥ « **Clarity** » L'application superbe pour mobile de Matthieu Ricard. Petit tarif au profit de grandes causes humanitaires. Contenu de grande valeur.

### **Dans ce dossier, ç-dessous :**

- La légende indienne
- Un document sur les valeurs
- La photo de la journée de pleine conscience
- La méditation « Tout comme moi »
- Le poème « l'île du soi » lu au cours de notre journée silencieuse.



*Qu'aimerions-nous transmettre à nos enfants ? Une belle image de nous-mêmes, de sorte qu'ils nous voient plus beaux que nous ne sommes en réalité ? À quoi bon ? Des biens matériels ? C'est leur mettre entre les mains un monceau de problèmes. [...] Notre présence ? Que nous le voulions ou pas, ils seront séparés de nous quand nous mourrons. [...] Ce qu'en revanche nous pouvons leur léguer, c'est une source d'inspiration, une vision des choses qui ait un sens et qui puisse leur donner confiance à chaque instant de leur vie. Pour cela nous devons bien sûr acquérir nous-mêmes une certaine assurance, une certitude intérieure. Or, ce sentiment ne peut à l'évidence venir que de notre esprit ; il est donc grand temps de nous occuper de celui-ci.*

*Transcrit par Matthieu RICARD d'après un conseil donné oralement.  
JIGME KHYENTSE RINPOCHE (b. 1964)*

Au plaisir de vous retrouver bientôt !  
Dans le cœur avec vous,  
Nathalie

## La légende indienne

### **Une vieille légende hindoue**

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci :

— *Enterrons la divinité de l'homme dans la terre.*

Mais Brahma répondit :

— *Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera.*

Alors les dieux répliquèrent :

— *Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans.*

Mais Brahma répondit à nouveau :

— *Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface.*

Alors les dieux mineurs conclurent :

— *Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour.*

Alors Brahma dit :

— *Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher.*

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

## LES VALEURS

Accomplissement	Accueil	Aide	Altruisme
Ambition	Amitié	Amour	Audace
Beauté	Bénévolat	Charme	Cohérence
Combativité	Compréhension	Confiance	Confidentialité
Congruence	Conscience	Conviction	Courage
Créativité	Découverte	Ecologie	Efficacité
Egalité	Emotion	Empathie	Engagement
Equilibre	Equité	Estime de soi	Evolution
Famille	Fiabilité	Fidélité	Foi
Fraternité	Générosité	Goût du travail	Honnêteté
Humanisme	Humanité	Intégrité	Intuition
Justice	Laïcité	Liberté	Lien
Loyauté	Non-violence	Ouverture	Paix
Partage	Présence	Raffinement	Réalisation
Reconnaissance	Résistance	Respect	Responsabilité
Réussite	Sagesse	Sensibilité	Sérénité
Silence	Sincérité	Solidarité	Spiritualité
Spontanéité	Ténacité	Tendresse	Tolérance
Transcendance	Transmission	Travail	Unité
etc.			

Questions qui peuvent aider à trouver ce qui est important pour soi.

**Pour chaque sphère de vie (les 9 notées ci-dessous), vous pouvez questionner :**

- ♥ *À quel point cette sphère de vie est-elle importante pour vous ?*
- ♥ *Dans l'ensemble, à quel point votre vécu correspond à ce que vous voulez qu'il soit dans cette sphère de vie ?*
- ♥ *Combien de fois avez-vous agi pour avancer dans cette sphère de vie au cours de la dernière semaine ?*





♥ **Famille (autre que votre conjoint ou vos enfants):**

Comment voulez-vous interagir avec les membres de votre famille? Quel genre de sœur ou frère souhaitez-vous être? Quel genre de fille ou fils souhaitez-vous être ?

➤ **Relations intimes (mariage, couples):**

Comment serait votre relation idéale? Quel genre de relation souhaitez-vous avoir? Quel genre de partenaire souhaitez-vous être? Comment traiteriez-vous votre partenaire ?

➤ **Amitiés / vie sociale:**

Quel genre d'ami voulez-vous être? Qu'est-ce qu'un bon ami pour vous? Comment vous comporteriez-vous avec votre meilleur ami? Pourquoi l'amitié est-elle importante pour vous?

➤ **Travail / Carrière:**

Qu'est-ce qui importe pour vous à votre travail? Sécurité financière? Défi intellectuel? Indépendance? Prestige? Interagir avec d'autres personnes? Aider les gens? Quel genre de travail souhaitez-vous ?

➤ **Éducation /perfectionnement:**

Est-ce qu'apprendre pour vous est important? Souhaiteriez-vous acquérir de nouvelles habiletés ?

➤ **Récréation/loisirs:**

Quel genre d'activité aimez-vous? Dans quelles activités souhaiteriez-vous vraiment vous engager? Pour quelles raisons le souhaitez-vous ?

➤ **Spiritualité:**

Pour quelles raisons la spiritualité est importante pour vous? Comment pouvez-vous l'inclure dans votre quotidien ?

➤ **Citoyen/Vie dans la communauté:**

Que pourriez-vous faire pour améliorer l'état du monde? Est-ce que les activités communautaires (ex : faire du bénévolat, voter, recycler) sont importantes pour vous? Pour quelles raisons ?

➤ **Santé/Soins physiques:**

Comment prenez-vous soin de votre bien-être physique (ex : sommeil, alimentation, exercices)? Pour quelles raisons le faites-vous?

## Journée de pleine conscience



## La méditation « Tout comme moi »

### MEDITATION DE LA BIENVEILLANCE

Augmenter la quantité de compassion dans le monde.

Tout comme moi :

S'installer l'un en face de l'autre dans un coin de la pièce. Et silencieusement en vous-même répéter chaque phrase en pensant à votre partenaire.

Faire les cinq étapes avec la même personne :

1 - Avec votre attention sur cette personne, répétez-en vous-même :  
"Tout comme moi, cette personne recherche le bonheur dans la vie."

2 - Avec votre attention sur cette personne, répétez-en vous-même :  
"Tout comme moi, cette personne essaie d'éviter la souffrance dans sa vie."

3 - Avec votre attention sur cette personne, répétez-en vous-même :  
"Tout comme moi, cette personne a connu la tristesse, la solitude et le désespoir."

4 - Avec votre attention sur cette personne, répétez-en vous-même :  
"Tout comme moi, cette personne cherche à satisfaire ses besoins."

5 - Avec votre attention sur cette personne, répétez-en vous-même :  
"Tout comme moi, cette personne est en train d'apprendre ce qu'est la vie."

Résultat attendu : une impression personnelle de paix.

## Le poème « l'île du soi » lu au cours de notre journée silencieuse

Quand nous revenons en nous, dans notre demeure intérieure, nous pouvons nous détendre, nous mettre à l'aise et être nous-mêmes, tout simplement. Nous sommes au chaud, dans un lieu douillet, où nous nous sentons en sécurité et comblés. Notre demeure est un lieu où la solitude peut disparaître.

Mais où se trouve vraiment notre demeure ?

*Notre vraie demeure est ce que le Bouddha appelait « l'île du soi, le lieu paisible qui est en nous. Très souvent, nous ne remarquons pas qu'elle est là ; nous ne savons même pas où nous sommes vraiment, parce que notre environnement extérieur ou intérieur est saturé de bruits. Nous avons besoin de silence pour trouver cette île du soi.*

*« Les bienfaits du silence,  
se ressourcer dans un monde assourdissant » p.148  
**THICH NHAT HANH, le courrier du livre***