

6 cours en ligne

pour explorer
et approfondir
la méditation



6 cycles réservés aux membres amis
de l'École en 2015–2016 :

- Les 7 voies
- Pratique de la bienveillance aimante
 - Le cœur de la méditation
 - Entrer dans la voie bouddhiste,
préparer la retraite d'été
 - Repenser la psychologie
 - À la source de l'éthique



ÉCOLE
OCCIDENTALE DE
MÉDITATION

Cycles de cours en ligne, pourquoi, et comment ça marche ?

Les cours en ligne sont constitués de films d'enseignements donnés lors de séminaires de méditation dirigés par Fabrice Midal.

Pourquoi des cours en ligne ?

À côté des soirées hebdomadaires et des séminaires, le cours en ligne permet d'approfondir la compréhension des enseignements pour pouvoir ainsi mieux les intégrer à sa vie quotidienne.

Le déroulement d'un cours en ligne

Les cours durent de 4 à 7 semaines. Un chapitre de vidéos est mis en ligne chaque semaine et continue d'être accessible jusqu'à la fin du cycle. Un modérateur répond à vos questions.

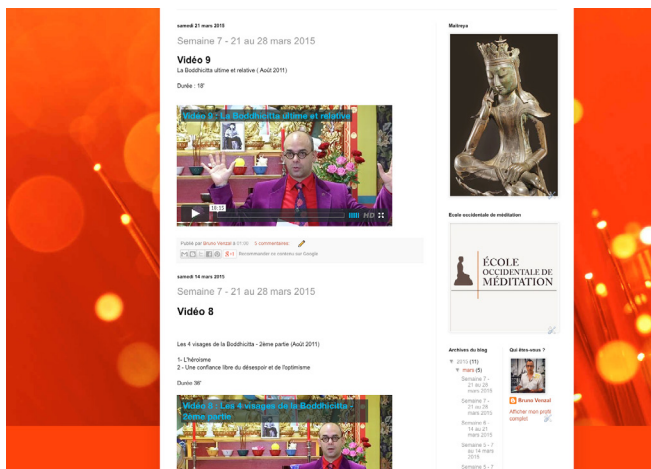
Comment s'inscrire aux cours en ligne ?

- 1^{ère} étape : Chaque cours est annoncé par courriel à tous les membres amis de l'École une semaine avant son commencement.
- 2^{ème} étape : Les membres confirment leur souhait de participer par retour de courriel et règlent* en ligne une participation modique le cas échéant.
- 3^{ème} étape : Les inscrits reçoivent en retour un courriel comprenant :
 - L'adresse du site internet de diffusion des cours, un code d'accès, et un mode d'emploi (la procédure est très simple).
 - Le programme du cours avec les dates de publication des chapitres vidéo.

Comment profiter au mieux d'un cours en ligne ?

S'engager à participer à un cours en ligne demande avant tout de trouver du temps pour regarder les vidéos régulièrement. Voici quelques informations et conseils pratiques pour vous aider :

- **Méditer** : Il est recommandé de regarder un enseignement après une séance de méditation, même courte.
- **De nombreux cours** : Les cycles de cours durent de 4 à 7 semaines, avec chaque semaine une ou plusieurs vidéos aux durées variables (de 20 minutes à 1 heure).
- **Conseil** : Prévoir des séquences de visionnage dans votre agenda hebdomadaire, comme on le fait pour d'autres activités.
- **L'importance de poser des questions** : Il est vivement conseillé de poser des questions en utilisant l'espace "commentaire" sous les vidéos ; le modérateur du cours y répondra par écrit. Questions et réponses sont visibles par tous les participants afin que chacun bénéficie des éclaircissements sur les enseignements.



The image shows a screenshot of a YouTube channel page for 'ÉCOLE OCCIDENTALE DE MÉDITATION'. The page is flanked by two vertical orange bars with a bokeh light effect. The main content area displays two video thumbnails. The top video is titled 'Vidéo 9 - La Bodhicitta ultime et relative (Août 2015)' and features a man in a purple suit speaking. The bottom video is titled 'Vidéo 8 - Les 4 stages de la Bodhicitta - 2ème partie (Août 2015)' and also features the same man. To the right of the videos, there is a profile picture of a Buddha statue, a channel banner with the text 'ÉCOLE OCCIDENTALE DE MÉDITATION', and a list of other videos under the heading 'Archives du blog'.

* Sous la direction de Fabrice Midal, Bruno Venzal, créateur des Éditions du Grand Est, a réalisé la captation, le montage, l'agencement et la mise en ligne des cours. Ce travail est réalisé de façon bénévole mais pour couvrir une partie des frais techniques des Éditions du Grand Est, une participation de 15 euros est demandée pour certains cycles. Le règlement est à effectuer sur la page de chacun des cycles en ligne.

© Le matériel fourni pour ces cours en ligne est strictement réservé à l'étude, et ne peut être utilisé dans un cadre autre que ces cours en ligne ni diffusé d'aucune manière à des tiers.

Les 7 Voies

Introduction idéale pour tous les nouveaux membres. Présente les sept manières dont les enseignements de l'École occidentale se déploient à partir de la méditation. Ce cours est indispensable pour comprendre les différents types d'enseignements donnés à l'École, leur source, leur rapport étroit à la méditation : poésie, méditation, philosophie, dharma...

3 sessions par an :

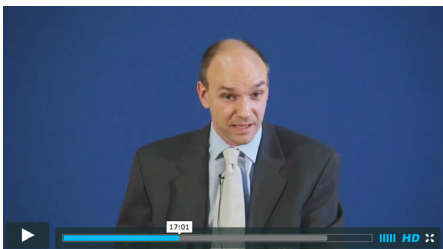
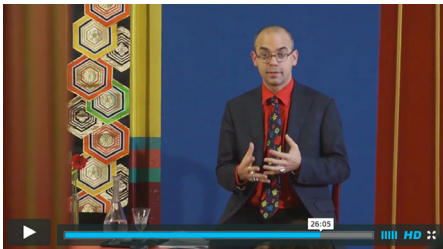
- 30 mai 2015 au 18 juillet 2015
- septembre–octobre 2015
- janvier–février 2016
- avril–mai 2016

Durée : 7 semaines | **Nombre de vidéos :** 16

Enseignants : Fabrice Midal, Hadrien France-Lanord, Alexis Lavis, Alain Gaffinel, Yves Dallavalle

Modératrice : Clarisse Gardet

- I. La voie de la méditation
- II. La voie de l'amour
- III. La voie chevaleresque
- IV. La voie des 3 Yanas
- V. La voie dans l'écoute de la poésie, du rites et des arts
- VI. La voie de la psychologie bouddhiste
- VII. La voie de la philosophie



Pratique de la bienveillance aimante

Présentation complète et pratiques guidées de l'un des deux piliers de la méditation : la bienveillance aimante, qui permet de retrouver un rapport direct à notre propre cœur et de surmonter le sentiment de séparation avec le monde et les autres.

3 sessions par an :

- octobre–novembre 2015

- février–mars 2016

- mai–juin 2016

Durée : 6 semaines | **Nombre de vidéos** : 16

Prérequis : Avoir suivi le cours en ligne *Les 7 Voies*

Participation : 15 € de participation aux frais techniques

Enseignant : Fabrice Midal

Modératrice : Dominique Sauthier

- La présence et la bienveillance : les deux ailes d'un même oiseau.
- L'amour bienveillant au cœur de la relation - Comment et pourquoi le Bouddha a enseigné l'Amour bienveillant - Quel est le cœur du chemin ? Pourquoi sommes-nous ici ? Regagner la terre de la bienveillance.
- Entrer en rapport à la nature et au monde
- Entrer en amitié avec soi - Évoquer la bonté primordiale en soi - Assumer notre singularité tout en acceptant l'inconnu qui nous habite
- Pourquoi est-ce si difficile de s'aimer et comment y arriver ? Comment la bienveillance aimante met notre cœur à nu - Surmonter le sentiment de séparation avec le monde et avec les autres
- Apprendre à reconnaître la bonté de chaque être
- Traverser les épreuves avec bienveillance, entrer dans l'équanimité
- Pratiques guidées



Le cœur de la méditation

Ce cours est dédié à ceux qui ont déjà suivi un ou plusieurs séminaires résidentiels et qui souhaitent approfondir leur compréhension.

2 sessions par an :

- novembre 2015

- mai 2015

Durée : 4 semaines | Nombre de vidéos : 7

Prérequis : Avoir participé à un séminaire en résidentiel, et suivi le cours en ligne *Les 7 Voies*

Participation : 15 € de participation aux frais techniques

Enseignant : Fabrice Midal

Modérateurs : Marie-Laurence Cattoire et Yves Dallavalle

- L'extraordinaire découverte de l'attention
- Les 4 fondements de l'attention
- Le chemin de la présence ouverte
- Introduction à la présence inconditionnelle
- Présence authentique et dignité

Entrer dans la voie bouddhiste, préparer la retraite d'été

Introduction aux enseignements de la tradition bouddhique qui seront abordés lors de la Retraite d'été – tradition qui nous enrichit de 2500 ans de pratique et d'études de la méditation.

Obligatoire pour ceux qui souhaitent participer à la Retraite d'été et qui n'y ont encore jamais participé.

1 session par an : à partir de novembre 2015

Durée : 4 semaines | Nombre de vidéos : 9

Prérequis : Avoir suivi le cours en ligne *Les 7 Voies*

Enseignant : Fabrice Midal

Modérateur : Alexis Lavis

- Le sens du renoncement
- Entrer dans le monde symbolique - Le sacré, les rites, oryoki - Le sens non religieux du rite
- Qu'est-ce que la prise de refuge ?
- Entrer sur le chemin du Mahayana : Les visages de la Boddhicitta - Quel est notre vrai désir - Le point tendre - L'héroïsme - Une confiance libre du désespoir et de l'optimisme - La Boddhicitta ultime et la Boddhicitta relative

Repenser la psychologie

Un regard philosophique sur la psychologie à partir de la pensée de Martin Heidegger, et une introduction aux enseignements sur la psychologie bouddhiste : les Six mondes et les Cinq familles de Bouddhas

Recommandé à ceux qui veulent approfondir leur compréhension de la méditation, et à ceux qui souhaitent devenir instructeur de méditation.

1 session par an : janvier–février 2016

Durée : 8 semaines | **Nombre de vidéos** : 9

Prérequis : Avoir participé à un séminaire en résidentiel, et suivi le cours en ligne *Les 7 Voies*

Participation : 15 € de participation aux frais techniques

Enseignant : Fabrice Midal

Modérateurs : annoncés au début du cours

1ère partie : Un regard philosophique sur la psychologie

- Comment et pourquoi la psychologie nous égare sur la vérité de notre existence.
- Que nous dit l'angoisse et l'ennui qu'il nous faut entendre ?
- Qu'est-ce qui se passe quand je parle ? Du sens décisif et oublié de la parole.
- Pourquoi la détermination de l'être humain comme « animal rationnel » ou comment l'union de sensibilité, de raison et d'entendement obstrue tout rapport réel à notre expérience ?
- Pourquoi notre temps refuse la nudité de l'être humain ?
- Et si les limites loin d'être des obstacles et des restrictions du possible, en étaient la condition nécessaire ? — Finitude, horizon, définition
- Pourquoi l'amitié et l'amour ne sont pas des sentiments — ou comment la psychologie nous ferme à toute entente authentique de l'amour.

2ème partie : Découvrir la psychologie bouddhiste

- Introduction aux Six mondes - Les cinq points fondamentaux pour une autre psychologie héritière de la compréhension de l'esprit du bouddhisme
- Pourquoi la psychologie nous égare ?



À la source de l'éthique — Sophocle et la tragédie

Recommandé à ceux qui veulent participer aux prochains séminaires sur l'éthique et la méditation, en 2016 à Paris : Aristote ; en 2017 : Heidegger

1 session par an : janvier 2016

Durée : 4 semaines | Nombre de vidéos : 8

Prérequis : Avoir suivi le cours en ligne *Les 7 Voies*

Participation : 15 € de participation aux frais techniques

Enseignant et modérateur : Hadrien France-Lanord

- De l'éthique à l'épreuve de l'ethos
- La tragédie de l'apparaître
- Naître et mourir : L'épreuve dionysiaque du tragique
- Douleur et tendresse

Consultez l'agenda des prochains évènements sur le site de l'école
www.ecole-occidentale-meditation.com

