

## IDÉE DE L'ÉVÉNEMENT

### « CONSCIENCE ET MYSTICISME »

Les différentes visions du monde ont leurs propres pratiques spirituelles. Des exercices concrets de méditation venus d'Orient (Judaïsme, Krishna et Brahma Kumaris) suivis d'un buffet en provenance du Japon et de l'Inde vous feront découvrir la conscience et le mysticisme des différentes traditions.

#### Type d'événements

Conscience et mysticisme par la pratique de la méditation interreligieuse

#### Buts

Dans toutes les religions, il existe des pratiques de méditation qui peuvent conduire les croyant.e.s sur le chemin de la pleine conscience et de l'expérience du divin.

#### Groupe cible

Des personnes de tous les âges qui aiment surmonter les obstacles

#### Cadre temporel

1½ heures d'explication, de pratique et d'échange suivies d'un apéritif

#### Programme

Explication de la relation entre pleine conscience, mysticisme et méditation ; mise en évidence du but de toute méditation : horizontalement, permettre d'atteindre l'unité corps-esprit pour faire l'expérience de la pleine conscience et verticalement, s'approcher du divin et baigner dans le mysticisme.

Ensuite, un représentant du Judaïsme a parlé de l'origine et de l'importance des danses dans cette religion et a montré ses compétences en la matière. Afin de rendre la danse plus accessible au public, il a expliqué des pas simples et tous se sont mis à danser en cercles concentriques au son d'une musique juive.

Les corps ayant suivi la musique et le mouvement de l'ensemble, c'est ensuite une représentante de Brahma Kumaris qui a expliqué les 4 sortes d'états de conscience et quelques aspects de la méditation hindoue avant d'entamer un exercice de méditation que tous ont suivi les yeux ouverts ou fermés. Finalement, c'est un religieux du temple Krishna qui a expliqué la nécessité de se connecter sans cesse au divin, en soulignant que la récitation d'un mantra



en était l'un des moyens. Accompagnés des instruments typiques, tous ont scandé les lignes écrites au son de la musique. Les exercices ont été suivis de questions des participant.e.s et d'un apéro multiculturel.

### Préparation

Coordination pour organiser la rencontre entre les responsables des communautés religieuses et définir le déroulement ainsi que les responsabilités ; préparation des exercices par chaque responsable de communauté et invitation des personnes clés pour les présentations.

### Budget

Salle mise à disposition gratuitement. Apéro offert par les communautés

### Contact pour renseignement

Chantal Chételat Komagata, Table Ronde des Religions, Bienne

Barbara Heer, Groupe de travail pour les questions contemporaines, Biel

### Lien

<https://switzerland.upf.org>

IRAS COTIS, 11. janvier 2022