



<http://laspiritualite.blogspot.fr>

**Fabrice Midal**

**Mais au fond, c'est quoi la spiritualité ?**

*De Proust à Rilke*

La terre, l'ordre concret des choses, la présence simple — au lieu d'être source de joie, sont livrés à la seule calculabilité du rendement, abandonnés à ceux qui en ont un profit immédiat. Comment retrouver la chair de l'ici-même ? Comment retrouver un rapport à notre propre vie ? En traversant les textes surprenants de Marcel Proust, Simone Weil ou encore Rainer Maria Rilke, Fabrice Midal nous invite à une autre entente de la spiritualité, non pas vue comme élévation abstraite, mais comme une manière d'habiter pleinement l'ici et maintenant.

**Pré-requis** : Réservé aux membres de l'École occidentale de méditation.

Xavier Ripoché, intervenant dans l'École, répondra à vos questions via l'espace commentaire sous chacune des vidéos.

**Combien de temps cela prend-il ?**

Le cours débutera le samedi 3 juin et s'achèvera le 15 Juillet 2017.

Les vidéos resteront en ligne jusqu'au 23 juillet.

Le cours dure 6 semaines. Il y a deux causeries par semaine soit en moyenne une heure trente de visionnage. Vous pouvez visionner les vidéos autant de fois qu'il est nécessaire.

Il est recommandé de pratiquer la méditation au minimum 20 minutes avant chacune des sessions de visionnage.

### **Faut-il disposer d'un matériel informatique particulier ?**

Non, le cours est visible sur Mac ou PC équipé des navigateurs Safari, Firefox ou Google chrome.

Il est cependant important de disposer d'une ligne internet adsl, pour une meilleure lecture des vidéos. (Lire *attentivement Quelques conseils avant de commencer votre cours* sur

<http://laspiritualite.blogspot.fr/p/blog-page.html>

### **Combien cela coûte-t-il ?**

La participation aux frais technique est de **15 €**

Les inscriptions sont à effectuer en ligne via un paiement par carte bancaire ou paypal : <http://laspiritualite.blogspot.fr/p/sinscrire.html>

Vous pouvez également régler par chèque. Le règlement est à faire parvenir à : Bruno Venzal, Editions du Grand Est 42 Rue Trousseau 75011 Paris. Chèque à l'ordre de Editions du Grand Est

**Vous recevrez votre code personnel pour ouvrir les vidéos la veille du début du cours le vendredi 2 juin**

### **Contenu du cours en ligne :**

<http://laspiritualite.blogspot.fr/p/cours-en-ligne.html>

#### **Semaine 1**

1. Célébrer l'ici même, le maintenant 47'
2. La beauté, le bien, la vérité et l'expérience 30'

#### **Semaine 2**

3. Entrer dans la civilisation et découvrir une poétique du comportement 53'
4. Un ensemble de pratiques 29'

#### **Semaine 3**

5. Le souci de soi 42'
6. Limite des sagesses antiques et énigme du soi 26'

#### **Semaine 4**

7. Quel baume peut nous aider à apaiser la brûlure de la souffrance ? 42'
8. l'Amour 36'

### **Semaine 5**

9. L'Attention 35'

10. Entrer dans le monde de l'âme 34'

### **Semaine 6**

11. Les cinq aspects de l'espace avant la première pensée 40'

12. l'Abandonnement 43'

**Le contenu de ce cours est strictement réservé à l'étude, il ne doit en aucun cas être utilisé dans un cadre autre que ce cours en ligne, ni téléchargé, ni diffusé d'aucune manière à des tiers.**