# Cheminer vers un nouvel (él)An
# Clown et méditation

## 28 décembre 2023 - 1er janvier 2024

Entre pratique du clown de théâtre et méditation, ce stage propose de cheminer vers un espace en soi où une sensation de justesse, de solidité, ouvre à une disponibilité joyeuse à ce qui est, à une capacité à chercher, tenter, se planter et s'en amuser.

Cinq jours à la montagne pour accueillir le nouvel An, trouver un nouvel élan. Pour tricoter avec bienveillance l'humeur facétieuse du clown – pour qui rien ne va de soi – et l'esprit attentif du méditant qui observe inlassablement les reflets si changeants de nos émotions, pensées, sensations.

Clown et Méditation supposent, pour avancer, une certaine rigueur technique. Au sein d'un petit groupe chacun chemine à son rythme, explorateur de soi-même, de son clown, du fonctionnement de son esprit, spectateur chaleureux de ses empêchements, de ses côtés biscornus.

**Stage animé par Christine REVUZ**

**Du 28/12 à 10h au 1er/01 à 17h**

**Coût pédagogique 270 € (repas en sus)**

**10 personnes maximum**

**Informations pratiques et inscriptions**

**lesnezfastes.fr**

# Et puis...

Il n'est pas vain de chercher comment être plus efficaces, plus imaginatifs, pour travailler à rendre la réalité moins douloureuse.
Mais ces efforts épuisent et ne mènent pas loin s'ils sont menés depuis une position crispée, vindicative, avide de « résultats ».
Comment installer en soi une capacité à lutter contre l'adversité, d'où qu'elle vienne, tout en habitant, déjà, un espace de clarté/d'ouverture, une clairière paisible d'où l'on ne peut nous déloger parce que les conditions de cette paix là sont en nous,
parce que ce bonheur là est sans condition ?

Programme ambitieux jusqu'à l'outrecuidance si l'on vise (ou prétend avoir atteint) un « résultat », mais à la portée de chacun s'il s'agit de se « mettre en chemin » ou d'avancer sur le sentier qui se dessine, même si c'est dans le brouillard.

Pour marcher il faut deux pieds, si possible bien chaussés.
Le premier pied (et bien sûr il s'agit aussi de prendre son pied) est celui du clown de théâtre : Etre là, sur le plateau, vivant, ouvert à tout ce qui passe et se passe, libre d'inventer la suite à chaque pas.
Le second pied est celui de la méditation. Observer avec bienveillance les mouvements de l'esprit, les commentaires, les obsessions, le remue-ménage permanent des pensées, des émotions. Apprendre à ramener avec douceur l'attention vers ce qui est : la respiration, la posture, les bruits extérieurs et les accueillir tels quels.

Ces deux pratiques ; si différentes soient-elles a priori, ont des fondements communs :

- une attention précise à ce qui est.
- Une capacité à repérer et suspendre les jugements qui empêchent de faire à chaque instant, à neuf, l'expérience de ce qui est.
- Une fluidité dans le rapport à ce qui survient qui évite de se figer dans des postures, des attentes, des interprétations, des croyances qui dessinent une carapace défensive que bien souvent nous prenons pour notre « personnalité ».

L'eau, claire ou boueuse, sait couler sur tous les terrains, se glisser dans tous les reliefs, prendre la forme de toutes les berges qui se présentent à elle mais, au final, c'est elle qui dessine les paysages.