



Terre d'Éveil

Numéro 1017 - Fév. 2010

Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

Edito En2Mots

“Essayons d'être le plus souvent une émanation de la Vérité, de la Bonté et de la Beauté” Io Appel-Guéry

SOMMAIRE

- ✦ S'interroger sur sa vie ?
- ✦ Agenda Terre d'éveil pour février
- ✦ Ne pas s'identifier à sa souffrance !

AGENDA

ATELIER

Cohérence Cardiaque

Le mercredi 24 février

Voir ci-contre

Info : 05.56.42.23.94

SALON DE LA TESTE

12/13/14 février 2010

Demandez votre entrée
Gratuite

COMMANDEZ

l'huile d'Argan
Pure et Bio

www.lecactusdemirleft.fr

S'interroger sur sa vie ?

Qu'est ce que la spiritualité ? C'est peut-être avoir un intérêt certain pour les sciences de l'esprit.

Lytta Basset, polynésienne, pasteur et psychanalyste dit : - **"s'interroger sur sa vie, c'est déjà de la spiritualité"**.

S'interroger sur sa vie, c'est essayer de comprendre ce qui nous articule et qui nous fait pendre des décisions. Est-ce le corps, le mental, l'émotionnel, le spirituel ... l'égo ? Beaucoup de personnes en recherche spirituelle disent : "ceci est bon pour moi, ceci ne l'est pas". La bonne question est de savoir qui décide de ce qui est bon ou non ? A quel maître répondons-nous ? Par quels mécanismes conscients ou inconscients sommes-nous manipulés ?

Alors, nous pensons être maître de notre vie et LIBRE... Quelle mascarade et quelle prétention !



Lorsque nous commençons à démêler la pelote de fils que constitue notre existence, alors nous comprenons pourquoi nous réagissons ainsi devant telle ou telle situation.

Il y a une réponse à tout et c'est au fond du fond de soi-même qu'elle se trouve.

La beauté, la bonté, la vérité s'y trouvent pour peu que l'on veuille bien entreprendre avec courage de démêler la pelote de fils... Des fils mêlés émergera le fils en accord avec la beauté de

la forme (sa mère) , la bonté d'âme (son coeur) et la vérité de l'esprit (son père) !

Est-ce cela : **"s'interroger sur sa vie ?!"**

Tifen février 2010

Atelier "Cohérence cardiaque et ENOC"

Le mercredi 24 février de 18h à 22h - 65€.

"Technique d'exploration de la conscience"

“Comment voyager au sein de l'espace sacré du cœur et retrouver une cohérence”

La cohérence cardiaque permet de rééquilibrer la physiologie du corps et des émotions par la régulation de notre système nerveux autonome..



-1 flacon pompe 30ml = 15€ + 3,15€ de fais de port

- 1 flacon blanc 100ml = 28€ + 3,15€ de fais de port

- 1 flacon thérapeute 250ml = 60€ + 3,15€ de fais de port



Ne pas s'identifier à sa souffrance !

“A bien observer la vie dans les villes, on a l'impression que toutes les facettes de la vie des individus doivent être définies avec beaucoup de précision, comme une vis qui doit s'emboîter exactement dans le trou.

En un sens, vous avez peu de contrôle sur votre propre vie. Pour survivre, vous devez suivre ce modèle et le rythme qui vous est imparti”.

Le XIVe Dalai-lama

Même lorsqu'une souffrance nous tourmente au plus haut point, nous ne sommes pas cette souffrance. Lorsque nous souffrons d'une maladie, nous ne sommes pas cette maladie. Habituellement, nous nous identifions complètement à notre souffrance et ne faisons qu'un avec elle. Pour



pouvoir continuer à nous épanouir dans l'existence, il importe de comprendre que la souffrance est une maladie qui, à des degrés divers, nous affecte tous, et surtout que, au plus profond de nous-mêmes, quelque chose n'est pas altérée par les tourments de l'existence. Il faut donc d'une part repérer la souffrance qui nous affecte, et de l'autre prendre conscience de ce qui, en nous, reste intact.

Ce qui nous accable, c'est tout un enchaînement de sensations et de pensées qui nous conduit à sélectionner un aspect donné de la réalité et à le laisser occuper tout le champ de nos préoccupations, ce qui a pour effet de lui conférer une importance démesurée.

Pour remédier à cela il faut d'abord parvenir à mieux appréhender ce qui, en nous, n'est pas affecté par la souffrance. Au fond de nous-mêmes, derrière la sensation de douleur, il y a toujours une présence éveillée qui demeure, simple et paisible. Cette présence éveillée n'est pas une entité mystérieuse : c'est la nature première de notre esprit, la qualité fondamentale de la conscience qui nous permet de faire l'expérience du monde et de nous-mêmes. Si nous portons notre attention vers elle et nous nous reposons en elle, elle agit comme un baume sur nos tourments. Le résultat est un regain de paix intérieure.

Confronté à de puissantes émotions et sensations, notre esprit se trouve si souvent comme privé de son libre arbitre. Seule une réflexion profonde sur les mécanismes du bonheur et de la souffrance, une nouvelle vision des choses, une meilleure compréhension de la manière dont fonctionne notre esprit, combinées à un entraînement méthodique de l'esprit peuvent progressivement nous aider à le libérer.

Les événements et le comportement des autres échappent dans une large mesure à notre contrôle, mais nous pouvons toujours agir sur la manière dont nous les percevons et dont nous en faisons l'expérience. Or en surmontant nos souffrances personnelles, il y a tant de choses constructives que nous pouvons entreprendre dans la vie, par exemple en nous mettant au service des autres.

LE CHEMIN :

Le point central de la pratique spirituelle est de maîtriser son esprit, c'est pourquoi il est dit :
- " le but de l'ascétisme est la maîtrise de l'esprit".

Rappelons que le mot ascèse, signifie 'exercice' et qu'il s'agit d'un entraînement de l'esprit. L'intention qui doit nous conduire sur un chemin spirituel est celle de nous transformer en vue d'aider les autres à se libérer de la souffrance. Une fois que nous nous sommes engagé sur une voie spirituelle et que nous pratiquons avec persévérance, ce qui compte vraiment est de s'apercevoir qu'au terme de quelques années, tout n'est plus comme avant.

L'orgueil, la confusion mentale, l'envie ne règnent plus en maîtres incontestés de notre esprit...

'Extrait de "plaidoyer pour le bonheur"

Matthieu Ricard



Matthieu Ricard vit dans les Himalayas depuis plus de 35 ans et œuvre pour le développement des régions himalayennes (éducation, santé, social...).

Aujourd'hui il est le traducteur du Dalai-Lama et a l'aide de son association Karuna-Shéchèn, il permet la construction d'orphelinats et de cliniques au Népal.

<http://www.matthieuricard.org>