





<p>LA MÉDITATION MARCHÉE</p> 	<p>Marcher peut se faire aussi en pleine conscience : c'est une <i>méditation marchée</i>. Attentif aux mouvements de nos deux pieds qui touchent la terre, nous suivons notre respiration qui s'harmonise progressivement à nos pas ,dépendamment du rythme de notre respiration:</p> <p>1, 2, 3 en inspirant 1, 2, 3 en expirant ou 1, 2, 3 en inspirant 1, 2, 3, 4 en expirant,</p> <p>Ancrés à ce qui se passe en ce moment-même, nous n'allons nulle part. Corps et esprit unifiés dans le présent, nous « arrivons » à chaque pas. Pas de rigidité. Pas de lenteur excessive. Une démarche naturelle, aisée, légère, consciente et souriante. Souveraine.</p>
<p>LES MOUVEMENTS DE PLEINE CONSCIENCE</p> 	<p>"Les mouvements de Pleine Conscience sont une autre façon merveilleuse de connecter son corps à son esprit. C'est une façon de toucher le ciel, sourire à son corps et toucher notre cœur. Appréciez pleinement chacun des mouvements. Ce ne sont pas des exercices d'aérobic que vous devez accomplir vite. Nul besoin de se presser!" Thich Nhat Hanh</p>
<p>AU TÉLÉPHONE</p> 	<p>« Le téléphone est un instrument très utile, mais qui peut aussi nous tyranniser. Sa sonnerie peut parfois nous gêner ou des appels répétés nous perturber. Parlant au téléphone, nous pouvons nous laisser happer dans la conversation, perdant alors un temps précieux (ainsi que de l'argent). Souvent nous parlons de choses anodines. Combien de fois n'avons-nous pas fait la grimace en recevant la note ? La sonnerie du téléphone produit en nous une sorte de vibration et peut-être quelque inquiétude : « Qui peut bien m'appeler? Vais-je recevoir de bonnes ou de mauvaises nouvelles? Il Nous sommes néanmoins attirés vers lui et ne pouvons résister à cette force. Nous sommes les victimes de notre téléphone.</p> <p>Je vous proposerai ceci : la prochaine fois que vous l'entendrez sonner, restez là où vous êtes, inspirez et expirez de manière consciente, souriez et récitez ce vers : « Écoute, écoute. Ce merveilleux son me fait revenir à mon vrai moi." Lorsque la sonnerie retentit pour la seconde fois, vous le répétez et votre sourire sera encore plus marqué. Le fait de sourire détend les muscles du visage et dissout rapidement la tension. Vous pouvez vous autoriser à respirer et sourire ainsi, car si la personne a quelque chose d'important à vous communiquer, elle attendra certainement au moins le temps de trois sonneries. Le téléphone sonnait une troisième fois, vous commencez à marcher vers lui d'un pas lent, en continuant de respirer et sourire, d'un air souverain. Vous êtes votre propre maître. Vous savez que votre sourire n'est pas destiné à vous seul mais aussi à l'autre. Si vous êtes irrité ou en colère, l'autre captera votre négativité. Mais comme vous venez de respirer avec attention et de sourire, vous demeurez dans la pleine conscience, quel bonheur pour la personne qui vous entendra dire « allô ». Thich Nhat Hanh- La méditation au téléphone- <i>La sérénité de l'instant</i></p>
<p>AU FEU ROUGE</p> 	<p>Au lieu "d'attendre", respirer, simplement. <i>J'inspire, je sens que j'inspire...</i> <i>J'expire, je sens que j'expire</i></p>
<p>TOILETTES</p> 	<p>2 toilettes "unisexes" sont disponibles dans le couloir. S.v.p. n'y entrez pas avec vos bottes mouillées . -Rapportez votre clé, merci!</p>
<p>COUVERTURES</p> 	<p>En Pleine Conscience, les plier et de les ranger soigneusement après usage.</p>
<p>VENTES & EMPRUNT DE LIVRES ?</p>	<p>Une personne vous aidera à 21h, à la fin de la soirée.</p>
<p>RANGEMENT</p> 	<p>Votre aide est bienvenue pour replacer le zendo en fin de la soirée _()_</p>
<p>OBJETS PERDUS</p>	<p>N'oubliez pas vos gants, écharpes, bouteilles d'eau, parapluies en partant!</p>
<p>LE SALUT _()_</p> 	<p>Nous nous saluons en joignant les mains en un bouton de lotus. _()_</p> <p>« S'incliner ou ne pas s'incliner n'est pas l'essentiel. L'important c'est d'être pleinement conscient". (Thich Nhat Hanh)</p>