

rencontres

APPROCHE DE LA CONNAISSANCE DE SOI

Villa Tranquillité

Dialogues animés par Laurent Brunet

organisés par l'Association Alter-Attitude

Selon Krishnamurti (1895 – 1986), *La connaissance de soi advient par l'observation de vous-même dans votre relation avec tous ceux qui vous entourent; elle advient lorsque vous observez les manières de l'autre, son mépris ou ses flatteries, et votre réaction; elle advient lorsque vous observez tout ce qui se passe en vous et autour de vous et que vous voyez aussi clairement que vous voyez votre visage dans le miroir. Lorsque vous vous regardez dans la glace, vous vous voyez tel que vous êtes, n'est-ce pas? Si vous pouvez regarder dans le miroir de la relation exactement comme vous le faites dans un miroir ordinaire, alors la connaissance de soi est sans fin. Si vous pouvez regarder sans condamner ce que vous voyez, sans vous comparer à autrui, si vous pouvez simplement observer ce que vous êtes et poursuivre votre chemin, vous découvrirez qu'il est possible d'aller infiniment loin. Alors le voyage est sans fin et là est tout le mystère, toute la beauté de la chose.*

Sur une invitation de Lydie Lafaille et de l'association Alter-Attitude, et hébergé par Agnès Duraffour à la Villa Tranquillité à Rohan. Nous vous proposons d'aborder ensemble et mettre en pratique cette connaissance de soi dépourvue de jugement et d'autorité, et approfondir différents thèmes, ainsi que ceux proposés par les participants à ces dialogues. Afin que nos échanges se déroulent dans le respect de chacun, une attitude de bienveillance est souhaitée.

dialogues

.....

L'ART DE L'ÉCOUTE

6 rue de la Minoterie 56580 Rohan

samedi 7 mars 2020 — 10 h -12 h / 14h 30-16h 30

La connaissance de soi nous invite à une profonde écoute et observation de ce qui est, extérieurement et intérieurement. Elle propose de découvrir le fonctionnement de la pensée, des émotions, et invite à une écoute sans mouvement. L'écoute est le premier pas sur le chemin de la connaissance de soi qui nous permettra de dialoguer et rencontrer l'autre. Est-il possible de vivre un art de l'écoute qui ne prenne jamais fin ?

CONDITIONNEMENT ET LIBERTÉ

samedi 7 mars 2020 — 14 h 30 - 16 h 30

Vous travaillez dur pour votre vie quotidienne... mais œuvrer pour que l'esprit soit libre est beaucoup plus ardu. Krishnamurti

La connaissance de soi nous permet de prendre conscience du conditionnement sous toutes ses formes et nous invite à nous questionner sérieusement sur ce que nous appelons "liberté". *Se libérer du connu* est la voie de *La première et dernière liberté*.

dialogues

.....

SILENCE ET MÉDITATION

6 rue de la Minoterie 56580 Rohan

dimanche 8 mars 2020 — 10 h – 12 h

La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment; à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux. En cet état d'observation, on commence à comprendre tout le mouvement du penser et du sentir. De cette lucidité naît le silence. Krishnamurti

CONNAISSANCE DE SOI ET VIE QUOTIDIENNE

dimanche 8 mars 2020 — 14 h 30 – 16 h 30

La connaissance de soi n'est pas une pratique exotique ou temporaire, elle accompagne chaque instant de notre existence et concerne aussi bien les moments d'immobilité et de silence que la turpitude du quotidien. Faire face à la vie, dans sa complexité et sa beauté. La méditation est très simple, dit Krishnamurti, c'est nous qui la compliquons.

informations pratiques

Ce week-end est animé par Laurent Brunet sur une invitation de l'Association Alter-Attitude et s'adresse à toute personne intéressée par les thèmes proposés. L'entrée est libre pour ces rencontres. Merci de nous prévenir de votre présence aux dialogues du samedi 7 et dimanche 8 mars 2020. Il est possible de ne participer qu'à une seule journée.

Un repas végétarien contributif sera mis en commun les samedi et dimanche midi, ou vous pourrez également déjeuner en ville.

Ces rencontres dialogues ont lieu à la Villa Tranquillité, grâce à Agnès Duraffour qui nous recevra.

Informations pratiques et réservations

→ Lydie Lafaye **06 86 60 85 06**

Informations sur le programme de ces rencontres

→ Laurent Brunet **06 16 28 30 21**

connaissancedesoi.com