

CONTACT / INFORMATION  
02 98 29 90 49

# CONNAISSANCE DE SOI

DIALOGUES PROPOSÉS PAR LAURENT BRUNET

SUR UNE INVITATION DE DENISE ROUMIER

DIMANCHE 13 DÉCEMBRE 2015

PLOUÉGAT-GUERRAND, FINISTÈRE

Notre approche consiste à partager une méditation vivante sur les questions de l'existence. Nous invitons les participants à une approche respectueuse et sérieuse, dans un climat amical et chaleureux.

*Étant invités pour cette rencontre dans un lieu privé, merci de nous indiquer votre participation à l'avance, notamment pour la préparation d'un repas qui sera offert.*

[connaissancedesoi.com](http://connaissancedesoi.com)

dimanche 13 décembre 2015

accueil à partir de 10 heures

dialogue à 10 h 30

## Comment observer sa propre conscience ?

Avant d'aborder une question ou n'importe quel problème de notre existence, nous pouvons nous demander quelle est notre approche de la vie ? Les idées reçues, les croyances et les peurs, les filtres à travers lesquels nous regardons, le plus souvent à notre insu, conditionnent lourdement notre existence. Une observation libre de préjugés est-elle possible ? La connaissance de soi n'est pas un questionnement intellectuel mais une pratique au cœur de notre vie quotidienne la plus concrète, elle consiste à se connaître dans le flux vivant des relations et dans tous les aspects de l'existence. Il ne s'agit pas d'une addition d'informations récoltées au fil du temps, susceptible de nous aliéner, mais d'un processus vivant libéré de la mémoire et de l'accumulation, qui se produit d'instant en instant d'une façon continue et non pas intermittente. Cette libération rend notre esprit plus réceptif et disponible, notre cœur plus doux, et dissipe toutes tensions et crispations liées à un but volontariste. La vie cesse d'être une arène où nous menons un combat perpétuel. Au contraire, la possibilité d'une approche dépourvue de toute sorte d'effort, paisible et harmonieuse, accompagne cette exploration infinie.

dialogue à 15 heures

## La fin de la souffrance

La connaissance de soi n'offre aucun remède, aucune évasion, ni contrepartie aux épreuves de l'existence. Elle permet simplement de libérer l'énergie habituellement dissipée en distractions, en conflits et résistances de toutes sortes, pour observer et comprendre le fonctionnement de notre conscience. Cette libération n'est pas le produit d'une disposition sporadique, visant à nous débarrasser des désagréments causés par notre façon de vivre. Elle implique au contraire un processus constant d'observation, d'élucidation, et de libération envers toute expérience, heureuse ou malheureuse, agréable ou désagréable. La plupart du temps, nous voudrions nous défaire des aspects pénibles et douloureux de l'existence et conserver le souvenir des bons moments. Lorsque nous observons le fonctionnement de la conscience, nous réalisons que nous sommes aliénés ou libres en totalité, il n'y a aucune autre possibilité. C'est pourquoi la fin de la souffrance correspond à la fin du conditionnement. Ce processus nous conduit à faire face plus intensément à ce qui est, à qui nous sommes, et à ce qu'est la société. Cette révolution intérieure met fin au vacarme de la pensée et du monde, et implique le fait de mourir au connu. Ce qui advient alors n'appartient plus au monde de la limitation et de la séparation.