



La Feuille de Chou de la sangha Ambiance Lotus

Infos :

- *Thay est toujours en Thaïlande.*
- *Un peu d'humour : Que mange Bouddha au petit-déjeuner ? des croissants et décroissants hahaha....hihihi....*

Rendez-vous :

- *JPC du 25 mars 2018 à Weiterswiller*
- *Une idée est lancée: Organiser un Pic-nic en forêt avec les familles et/ou amis cet été.*

Nous allons réfléchir ensemble à l'organisation et à la date, vos idées sont les bienvenues. Quelqu'un souhaite t'il se charger de l'organisation ?

Pratique pour les jours à venir :

Le mois de mars étant le mois du printemps, notre idée est de reprendre les 10 mouvements en pleine conscience pour nous remettre en mouvement

(cf. vidéo sur le site de la sangha www.ambiance-lotus.fr)

Coin lecture :

TROIS AMIS EN QUETE DE SAGESSE

de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard: un philosophe, un moine bouddhiste, et un psychiatre => 3 personnes avec le même objectif !

Dharma du mois passé à la Sangha :

- Enseignement sur le lâché prise : « savons nous lâcher nos vaches ... »
extrait du livre de Tich Nhat Hanh « Prendre soin de l'enfant intérieur »
- Les cinq entraînements à la pleine conscience (lu dans le cahier de pratique)
- L'art de la méditation (lu dans le cahier de pratique)

Développement personnel :

C'est avec beaucoup de plaisir que nous aimerions vous faire découvrir NOTRE chanson
que nous avons créée pour la Sangha Ambiance Lotus
(sur l'air de la chanson Les Champs Elysées)

Refrain: 2x

Oh ambiance Lotus
Oh ambiance Louts
C'est peut être pas la vraie de vraie
Mais c'est celle qui me plaît
Des sourires, des larmes, de la joie
Et de l'amour

Strophe 1

A la Sangha Ambiance Lotus
De Neubourg, on se retrouve
Dans un lieu magnifique
Ou y a la Bouddha
Le gros chêne, le héron, les écureuils et l'étang
Tout un monde très inspirant
Pour nous les méditants

Strophe 2

Le Dharma qu'on étudie
C'est de l'inspire, mais on transpire
Chaque jeudi, on médite, on sourit sur nos Zafu
Dans un joli p'tit paradis
On accueille émotion,
Sensation et mental
De notre maître Thay

La phrase du mois :

VIVRE c'est changer du temps en expérience !



MERCI A TOUS POUR VOS IDEES J'en garde pour les numéros suivants ! Hihih