

Avril 2018



La Feuille de Chou de la sangha Ambiance Lotus

Infos :

- Dorénavant nous nous réunirons une fois toutes les deux semaines le jeudi soir à 20H00 (prochaine soirée le jeudi 12 avril)
- Et nous débutons les rencontres du mardi depuis le 20 mars 2018. Elles auront lieu le troisième mardi de chaque mois de 14H à 15H30.
La Sangha se laisse une période de test de 6 mois sur ces rencontres du mardi, pour ensuite faire le bilan et décider si ce sera maintenu ou non.

Toutes les dates de nos prochaines rencontres sont affichées sur le site de la sangha www.ambiance-lotus.fr, rubrique agenda

Rendez-vous :

- L'idée pic-nic est toujours d'actualité mais personne ne s'est porté volontaire donc nous vous attendons
- Salon du Bien être les 2 et 3 juin 2018 à la salle des fêtes de Vendenheim

Pratique pour les jours à venir :

Pratiquer l'arrêt dans chacune de nos activités au quotidien.

Pour cela, s'installer une sonnerie sur le téléphone, ou bien pratiquer avec ce qui se présente, chaque fois qu'on entend l'église sonner, ou le téléphone, ou la sonnette d'entrée

Ou installer un bip sur l'ordinateur... tous ces bruits pour nous rappeler de respirer, de calmer et retrouver l'esprit clair au lieu de courir, s'essouffler et s'épuiser.

A chaque bruit, inspirer/expirer 3 fois avant de reprendre l'activité, c'est déjà énorme et suffisant.

Coin lecture :

TOUT APPARAÎT , TOUT DISPARAÎT de Ajahn Chah

Enseignement sur l'impermanence et la fin de la souffrance

Dharma du mois passé à la Sangha :

- *Extrait sur le refuge chrétien du livre « Bouddha et Jésus sont frères »*
- *Extrait intitulé « La pratique de la pleine conscience c'est la pratique du bonheur » tiré du livre de Thich Nhat Hanh « Toucher la vie »*

Témoignage: *JPC du 25 mars 2018 à Weiterswiller*

Nous avons passé une très belle journée ensoleillée, pleine d'émotions, de sensations, de compassion et de bonheur. Mais avec un petit brin de regret tout de même, de n'avoir pas pu passer cette merveilleuse journée emplies de spiritualité en votre compagnie. Nous espérons que ces quelques photos vous donneront envie de vous joindre à nous la prochaine fois.

Sylvie et Nathalie



La phrase du mois :

Je suis une fleur, une montagne, je suis l'eau qui coule et l'espace

