
MARCHE MEDITATIVE INTERNATIONALE A PAU



Samedi 2 décembre à 11 heures, dans le cadre d'une proposition de Marche Méditative Internationale, nous (les) étudiants et étudiantes de Thich Nhat Hanh sur Pau et les environs, vous invitons à venir marcher avec nous pour contacter "la Paix en soi" ainsi que "l'inter être"

Nous vous accueillerons à partir de 10h45 sous le petit kiosque du Park Beaumont pour chanter ensemble des Gathas (petits mantras du quotidien) adaptés en Français et mis en musique par la Sangha francophone de Thich Nhat Hanh. Les enfants sont les bienvenus, les personnes en chaise roulante également.

Ensuite nous marcherons en pleine conscience du contact de nos pieds ou des roues sur le sol, de notre respiration, de notre corps en mouvement, des sons extérieurs, de l'air sur notre peau, lentement, les uns derrière les autres, suffisamment proches pour générer l'énergie de la marche méditative, seuls ou par deux ou trois ou quatre. Nous emprunterons un itinéraire de 45 mn environ." dans le park Beaumont puis sur le boulevard des Pyrénées jusqu'au funiculaire.

Prévoyez des vêtements et chaussures adaptés en cas de froid, de vent ou de pluie légère, ainsi qu'une boisson chaude.

Ouvert à tous, gratuit

CONTEMPLATION

Puis-je me connecter à ma respiration et remarquer ce qui est actuellement vivant en moi - dans mon corps, mes pensées et mes émotions. Puis-je être conscient de ce que je produis dans ce monde, ici et maintenant.

Puis-je inviter la paix, la bienveillance et la joie dans mes pas. Puis-je me connecter avec la communauté qui marche avec moi.

Puissions-nous les humains, réaliser que nous sommes entièrement constitués d'éléments non-humains tels les plantes, les minéraux, la terre, l'eau et le soleil.

Puis-je protéger l'environnement afin de me protéger - et prendre soin de moi pour protéger l'environnement. Qu'ils soient présents en ces lieux ou pas, puis-je me connecter avec ceux dont je me sens éloigné ou avec qui je suis en conflit. Je les invite à marcher avec moi - prendre ma main avec cet esprit.

Puis-je me sentir en unité avec tout, comme une partie vivante de tout ce qui existe.

Puis-je goûter à la constante transformation de tous les phénomènes, en moi et autour de moi.

Puis-je être en contact avec tout ce qui est - à la fois agréable et désagréable, joyeux et douloureux