

CONTACT / INFORMATION  
02 98 29 90 49

# CONNAISSANCE DE SOI

DIALOGUES PROPOSÉS PAR LAURENT BRUNET  
SUR UNE INVITATION DE MARIE-HÉLÈNE LAVANANT

DIMANCHE 22 MAI 2016

À LARMOR PLAGE

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 votre présence au déjeuner qui sera offert.*

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

dimanche 22 mai 2016  
accueil à partir de 10 heures  
dialogue à 10 h 30

repas à 12 h 30

dialogue à 15 heures

*La peur est une souffrance.*

*La peur est la non-acceptation de ce qui est.*

*La peur n'existe que par rapport à quelque chose.*

*C'est l'esprit qui crée la peur.*

*Seule la connaissance de soi peut vous affranchir de la peur.*

*La connaissance de soi est le commencement de la sagesse*

*et la fin de la peur.*

Jiddu Krishnamurti

## Comprendre et se libérer de la peur

La peur est omniprésente dans notre existence et nous acceptons rarement de nous confronter à elle sans recul. Elle se présente sous tant de formes. Petite ou grande, apparente ou dissimulée, consciente ou inconsciente, la peur étend son ombre sur nos vies sans que nous considérions l'ampleur de son emprise.

Pour comprendre la peur, nous devons observer toute chose avec attention, considérer les liens tissés, comprendre les rouages de notre conscience, en discerner les zones d'ombre et de confusion.

Se libérer de la peur implique un profond travail sur soi, dans la totalité de nos relations, et dans toutes les facettes de notre être. Nous devons étudier les relations entre la peur et la souffrance, comprendre que toute fuite est vaine, toute esquivé superficielle. Rencontrer la peur implique de se rencontrer soi-même et rencontrer l'autre dans le miroir vivant de la relation. Lorsque la flamme de l'attention est allumée, elle éclaire les visages de la peur, en dessine les méandres, en dissipe les effluves.