

Invitation

SOIRÉE - RENCONTRE VIRTUELLE SUR LE DEUIL

(Parrainée par Le repos Saint-François d'Assise, Montréal)

Sur le site infodeuil.ca

Lundi 6 décembre 2021 de 19h à 20h

Se connecter à partir de 18 h 45

Un instant, une éternité

Tant de nuits blanches, de peurs, d'angoisses et d'inquiétudes pourraient nous être évitées si nous apprenions à vivre en harmonie avec cette brûlante vérité selon laquelle tout passe. Ainsi, il est inutile de chercher la permanence et la sécurité de notre monde. Alors, comment avancer sereinement au cœur de cette instabilité? Existe-t-il un bonheur durable, un état de paix qui ne dépendrait d'aucune de ces circonstances extérieures?

Nulle partie de nous n'est stable, immuable, solide. Il n'y a pas de « moi » véritable qui soit fixe, ferme et permanent. Nos pensées et nos émotions sont impermanentes, tout comme les nuages qui défilent dans le ciel. Toute idée, toute croyance, tout état d'âme est voué à passer. Or, les seules choses que nous puissions véritablement maîtriser, ce sont notre état d'esprit et notre réalité intérieure.

À la seconde même où nous cessons d'attendre, chaque moment devient important. Dès que nous quittons l'attente, nous découvrons que l'instant présent contient déjà tout ce dont nous avons besoin!

En vérité, dans cette vie, la douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative. De ce précepte jaillit la liberté intérieure.

Ce soir, je m'adresse à un auditoire essentiellement composé de personnes en deuil. Je reconnais ce passage de grande douleur et le temps de cicatrisation qui s'ensuit. Un jour, la joie remonte à la surface même pour un instant qui, en revanche, s'enracine pour l'éternité.

Invitée

NICOLE BORDELEAU

Biographie

Nicole Bordeleau est maîtresse en yoga, professeure de méditation, autrice et conférencière. Depuis plus de 25 ans, elle est l'une des principales références au Québec en matière de mieux-être. Autrice d'une quinzaine d'ouvrages sur l'art de vivre en pleine présence, dont de nombreux best-sellers, elle a su transmettre à des milliers de personnes des pistes de réflexions et des méditations pour passer du chaos au calme, de la peur à la liberté intérieure.



Photo: Laurence Labat



Entretien avec

JOHANNE de MONTIGNY

Psychologue clinicienne

À NOTER

Activités 2022 à venir

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site infodeuil.ca

