



La maison de l'Inspir



J'ai eu la chance de découvrir ce lieu discret de spiritualité en Seine-et-Marne et d'y passer une journée de pleine conscience. J'ai été frappée par la qualité de l'accueil, de l'écoute et de la rencontre. Beaucoup de personnes très différentes le fréquentent. J'ai eu envie de vous présenter cet endroit.

Un dimanche à la maison de l'Inspir

Pour ceux qui sont arrivés le samedi, la maisonnée s'éveille à 5 h 30 par la méditation assise et pratique des touchers de la terre, exercices corporels. Après le petit déjeuner à 8 h, chacun prend sa part des tâches ménagères. Je suis, pour ma part, arrivée à 9 h 30 pour une journée de pleine conscience qui commence par un enseignement délivré par une sœur française. Au travers de sa récente expérience en Espagne, elle nous partage ses réflexions sur l'impermanence, l'unicité de l'être : chaque journée, chaque personne est unique. Elle s'exprime avec beaucoup de douceur et d'humilité. Nous faisons ensuite une marche méditative le long de la Marne, en silence et à pas lents, en nous concentrant sur notre respiration et l'instant présent. Le repas est pris en silence avec les plats vegan (sans produits d'origine animale) que tous ont apportés et qui sont délicieux. L'après-midi commence par une relaxation profonde dirigée par une sœur vietnamienne, et se clôt par un temps de partage qui répond à des règles de prise de parole et d'écoute précises. J'ai été touchée par la sincérité et la densité des interventions. Cette journée m'a procuré un état de grande sérénité et donné envie d'approfondir ce que j'ai pu y expérimenter...

Présentation du monastère

La Maison de l'Inspir est un petit monastère bouddhiste installé à Noisy-Le-Grand depuis 2008 où vivent plusieurs moniales disciples du Vénérable Maître Thich Nhat Hanh (appelé Thay), moine zen vietnamien ayant fondé en 1982 le monastère **Le Village des Pruniers** dans le sud-ouest de la France.

La Maison de l'Inspir est un lieu de refuge, de ressourcement et de repos ; un lieu pour approfondir la pratique de la méditation à travers les actes quotidiens faits dans la pleine conscience. C'est une maison de la fraternité où l'on apprend à chaque instant à vivre en harmonie les uns avec les autres, dans un esprit de respect et d'écoute des besoins de l'autre.

Dix sœurs y habitent actuellement. Elles s'appliquent à l'art de vivre en pleine conscience leur vie quotidienne, en vue de développer les capacités de compréhension et de compassion de chacun(e). Elles accueillent et partagent leur façon de vivre avec tous ceux qui le souhaitent (du jeudi au dimanche).

Les fondements de leur pratique

Les cinq entraînements à la pleine conscience sont la base de leur pratique en tant que communauté. Ils expriment la vision bouddhiste d'une spiritualité et d'une éthique pour le monde : protection de la vie, bonheur véritable, amour véritable, parole aimante et écoute profonde, transformation et guérison.

<http://maisondelinspir.over-blog.com/tag/bienvenue/>

Raphaëlle AUBE-MICHAUX

Coutevroult (Seine-et-Marne)