

MPC – IPCAM

Mais qu'est-ce que ça veut dire?

PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN - 1

« Chers amis, essayons d'être intelligents et habiles dans notre pratique, abordons chacun de ses aspects avec curiosité et envie d'apprendre. Pratiquons avec compréhension et pas pour la forme et les apparences.

Savourez votre pratique, soyez détendus, ayez l'esprit ouvert et le coeur réceptif.

(Thich Nhat Hanh, *Nourrir notre joie*)

EN ARRIVANT À LA MAISON DE PLEINE CONSCIENCE



La Maison de Pleine Conscience est un centre de pratique et un organisme à but non-lucratif, non sectaire et non religieux, accessible à toute personne - de quelque condition sociale, ethnique ou religieuse que ce soit - qui désire apprendre et pratiquer l'art de la Pleine Conscience dans sa vie quotidienne.

La petite équipe qui vous accueille, anime les soirées de méditation et prend soin du local, le fait **bénévolement** et est nourrie par ces occasions de pratique.

Nous sommes fiers et heureux de pouvoir offrir la pratique de la Pleine Conscience dans des locaux aujourd'hui vastes et spacieux et nous ne pourrions le faire sans notre/votre présence fidèle, le temps, l'énergie et l'amour que nous lui consacrons, sans nos/vos contributions personnelles et monétaires.

Les cours et les ateliers que nous offrons, les objets que nous vendons, cloches, CD de méditation et documents, sont conçus pour alimenter et approfondir notre pratique. Votre contribution nous aide à la maintenir.

BUREAU #110

Inscription: **6\$** minimum/soirée.

Tout don supplémentaire est déductible d'impôt et est vraiment apprécié!

Ce local est aussi le vôtre.

Toute nouvelle personne est bienvenue et priée de signer une autorisation pour l'envoi de courriels.

Svp ne pas entrer dans le bureau ou dans les toilettes avec des bottes /souliers mouillés.

ZENDO #115

- Se déchausser avant d'entrer dans le zendo.

- Par respect et mesure d'hygiène, veuillez porter des chaussettes propres en toute saison et en tout temps.

- Se vêtir décentement et éviter les parfums trop forts.

- Parler à voix basse. Noble Silence une fois la méditation commencée.



La méditation commence à **19h**.

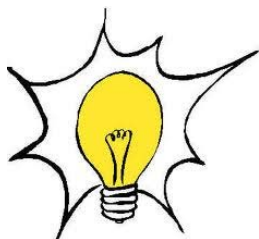
Pour favoriser un calme propice à la méditation, les portes du local fermeront à **18h55**.

Essayez d'arriver à l'avance afin de vous installer confortablement et vous détendre....

Je suis chez moi,

Je suis arrivé-e...

LA PLEINE CONSCIENCE



La pratique de l'**attention** nous fait comprendre la réalité telle qu'elle est vraiment et non telle qu'elle nous apparaît lorsque nous vivons dans l'inconscience, la distraction, la négligence, l'ignorance. Nous pratiquons la pleine conscience à chaque moment de la journée, où que nous soyons et pas seulement dans la salle de méditation. Nous marchons, mangeons, prenons notre douche, travaillons et parlons en pleine conscience, conscients de notre corps, de notre parole et de notre esprit.

Pourquoi? Pour comprendre notre mal-être, son origine et ses causes et nous diriger progressivement vers plus de compréhension, plus de légèreté, plus de liberté, moins de souffrance.

Nous sommes des cloches de pleine conscience l'un pour l'autre. Nous emportons la Pleine Conscience avec nous, où que nous allions.

Être attentifs et observer la véritable nature des choses, comprendre le pourquoi et le comment des moindres événements de notre quotidien, sortir du leurre de l'illusion et des fausses perceptions, c'est vivre sa vie en **Pleine Conscience**.

S'éveiller n'est pas seulement un verbe consacré au Bouddha. Nous pouvons nous aussi nous éveiller

-au corps qui est le nôtre,

-aux personnes qui nous entourent,

-aux relations que nous entretenons avec elles,

-à la nature dont nous faisons partie intégrante,

-aux mille et une émotions qui meublent notre vie,

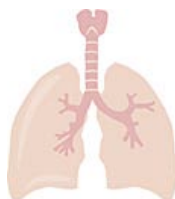
-aux pensées incessantes qui engendrent toutes sortes de perceptions, justes ou fausses,

-à la réalité difficilement acceptée de la maladie, de la vieillesse et de la mort,

-à l'interdépendance et à l'impermanence inéluctable de tout ce qui est.

Une vie pleinement consciente est une méditation

LA RESPIRATION CONSCIENTE



La respiration consciente est le point de départ de la pratique de Pleine Conscience. Lorsque nous nous perdons en pensées à regretter le passé ou redouter le futur, notre corps est bien présent mais notre esprit est ailleurs.

La respiration consciente réunit corps et esprit, ici et maintenant.

Elle apaise, calme, régénère l'énergie perdue dans l'excès des tâches et des soucis quotidiens. Elle fait cesser la rumination excessive et néfaste.

J'inspire, je me calme

J'expire, je souris

Je m'établis dans l'instant présent,

Moment unique et merveilleux.