

La Maison de Pleine Conscience

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Ma conscience, un jardin

Les problèmes, ça commence où? Plus loin que nous pensons! Un événement, une histoire, un geste, une image, un son, une odeur, une parole, un mot? Tout cela gît dans notre conscience profonde, notre *jardin intérieur*, qui emmagasine les innombrables graines semées tout au long de notre vie, présente et passée.

« *La conscience profonde est décrite comme un champ dans lequel on peut planter toutes sortes de graines – des graines de souffrance, de tristesse, de peur et de colère, et des graines de bonheur et d'espoir. Quand ces graines sont germées, elles se manifestent dans notre conscience mentale et, par là-même, se renforcent.* »

Qu'avons-nous récolté? Que semons-nous? Que voulons-nous semer et récolter? **Les Cinquante Versets sur la Nature de la Conscience** nous montrent comment entreprendre la merveilleuse aventure de la découverte de soi, de l'autre, à nous pencher sur ce mystérieux et merveilleux jardin qui est le nôtre, à l'examiner et à le comprendre pour qu'une véritable *transformation à la base* soit possible.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience, debout, assis ou couchés, en mangeant, en marchant, ou en buvant une tasse de thé. Le programme inclura une ou deux périodes de méditation assise, une période de méditation marchée à l'extérieur, un discours sur le dharma, la pratique du repas en silence, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses/échanges

Dimanche 25 septembre 2005

9h30 à 17h

Maison de Pleine Conscience

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

Contribution: 35\$

Veillez apporter votre repas de midi... et votre tasse ☺ (four micro-ondes disponible)

(514) 272-2832

mpcmontreal@videotron.ca

www.mpcmontreal.homestead.com/files/

