

La Maison de Pleine Conscience

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

« Je ne sais pas que je ne sais pas. »

Notre ignorance est si opaque que nous ne savons même pas que nous sommes ignorants ! Notre conscience profonde, quant à elle, est libre de tous les maux, de tous les problèmes. Cela ne veut pas dire pour autant que nous devons rester passifs et vivre avec, impuissants.

«L'ignorance est l'absence du savoir qui est l'absence de la compréhension. A cause de notre ignorance, nous plantons et arrosons de nombreuses graines néfastes dans notre conscience. En regardant profondément, nous pouvons les comprendre et les transformer. Grâce à la pratique, notre ignorance diminue et la compréhension s'accroît. »

La pratique de la méditation par la pleine conscience, régulière et constante, nous fait voir la réalité telle qu'elle est et non pas telle que nous la croyons être. Elle nous fait découvrir et apprécier la véritable nature de la vie ici-bas. Elle nous fait savoir que nous ne savons pas. Elle nous aide à savoir.

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 11 décembre 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/