

La
Maison de Pleine Conscience

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

« Sa douleur, ma peine. »

Penser que le nuage est séparé de la pluie, l'arbre de la table, la pomme du compost, le bonheur de la souffrance, c'est penser avec les yeux de la conceptualisation, l'esprit d'illusion.

On n'a pas besoin de fuir notre condition humaine pour commencer à comprendre.

Lorsque nous arrêtons et regardons profondément nos formations mentales, nos notions du « nous et les autres », naissance et mort, ignorance et éveil, alors nous voyons leur véritable nature interdépendante.

La Pleine Conscience nous aide à réaliser que nous ne sommes séparés de rien, que notre souffrance n'est pas unique, que notre bonheur n'est pas étranger au bonheur du monde et de la planète dont nous faisons partie intégrante.

♪ ♪ « Oh appelez-moi par mes vrais noms... »

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 22 janvier 2006

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/