

La
Maison de Pleine Conscience

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

« *Fleur et compost, une seule et même chose.* »

Combien de fois nous pensons-nous seulement compost? La grande tendance est de fuir les problèmes, les tracas, ce côté de nous que nous n'aimons pas. « Une poubelle, c'est moche! Faut la couvrir! » Et pourtant... Voir avec acuité dissipe nos malentendus, renverse notre compréhension erronée et nous conduit à la joie, à l'acceptation, à l'amour de nous-mêmes et de nos proches.

Vivre dans le monde sans avoir l'esprit dérangé par le monde....

En s'enfermant dans un ermitage au fond d'une forêt? Aucun mérite! Et il n'est pas dit que notre esprit ne sera plus dérangé par le monde! Le monde? Mon père, ma mère, mon frère, ma sœur, mon-ma conjoint-e, mon enfant, mon voisin, mon boss, moi! Au lieu de tourner le dos, faire l'autruche ou démissionner, pratiquer l'arrêt, l'observation intègre qui va nous mener à la compréhension libératrice.

♪ ♪ »Je n'essaye pas d'être un bouquet de roses... «

On ne peut échapper à ce qu'on n'aime pas.

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 26 février 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/

