

La Maison de Pleine Conscience

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

« Que suis-je en train de faire en ce moment? »

On a tendance à dire : « Hier? Trop tard! Demain? Quand j'y serai! »
Pourtant, aujourd'hui est fait d'hier et demain sera fait d'aujourd'hui.

« Le secret de la transformation à la base réside dans notre façon de vivre l'instant présent en pleine conscience. Si nous savons le faire, non seulement nous le vivrons pleinement mais nous pourrons aussi transformer le passé et bâtir le futur. »

Notre vie présente dépend de la nature de nos agissements à travers notre corps, nos actions et nos pensées.

En étant « arrêté » dans le présent, nous nous ouvrons à la compréhension qui s'offre à nous. Beaucoup de *pourquoi* et de *comment* prennent alors un sens. Une parole de réconfort peut calmer bien des colères, calmant le passé et assouplissant le terrain du lendemain.

Pour Thich Nhat Hanh, il n'est jamais trop tard... ni trop tôt.

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 28 mai 2006

9h30 à 17h

Maison de Pleine Conscience

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

Contribution: 35\$

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

(514) 272-2832

mpcmontreal@videotron.ca

www.mpcmontreal.homestead.com/files/

