

La
Maison de Pleine Conscience

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Cette colère en moi, d'où vient-elle ??

« La conscience est un jardin où sont plantées toutes sortes de graines – des graines de souffrance, de tristesse, de peur et de colère, des graines de bonheur et d'espoir.. »

Et un jour, l'une ou l'autre de ces graines se manifeste. Quand c'est le bonheur, la joie, la sérénité, ça va. Mais quand c'est la colère? La tristesse? L'anxiété? Peut-on choisir?

Que faire? Comment réagir, agir, ne pas agir?

Comment faire pour que le passé et le futur ne viennent pas alourdir cette flambée d'émotion pas toujours désirable et la transformer en une énergie positive, nourrissante, bienfaitrice et un peu plus rassérénante?

Après avoir pénétré l'an dernier le monde fascinant de la Conscience et essayé d'en démystifier sa nature, nous poursuivrons en nous posant plus longuement sur la pratique de l'Instant présent et verrons comment elle peut nous aider à accepter, reconnaître et gérer ce flot d'émotions qui apparaissent, durent un moment, disparaissent, réapparaissent, fluctuent... telles des ondes montantes et descendantes.

Instant présent, moment merveilleux?

Oui, si on y croit.

A présent, je prends soin de mon jardin.

Dimanche 17 septembre 2006

9h30 à 17h

5867 rue Saint-Hubert, Montréal

(Métro Rosemont)

Veillez apporter votre repas de midi et votre tasse.

(514) 272-2832

mpcmontreal@videotron.ca
www.mpcmontreal.homestead.com/files/