

LA
Maison de Pleine Conscience
organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Qu'est-ce qui va bien ?

Il n'y a pas que des problèmes dans la vie. Si notre Conscience est un champ en grande partie déjà cultivé, il est pourtant encore cultivable, dépendamment de ce sur quoi nous nous attardons. Nous pouvons ruminer à satiété sur ce que nous n'aimons pas ou spéculer des heures durant sur ce que nous ne connaissons pas encore. Dans les deux cas, la souffrance est garantie : sous forme de regret, de rancœur, de nostalgie ou d'inquiétude, d'anxiété, d'impatience ou d'appréhension. Il existe pourtant un moment dans le temps, totalement dénué de « cogitation », d'analyse et de dialogue intérieur : c'est ce tout petit intervalle entre deux respirations qui est l'Instant présent.

Pour Thich Nhat Hanh, la vie est pleine d'éléments précieux pouvant nous procurer le bonheur, à chaque seconde de notre vie. Des éléments autres que nos pensées, nos sentiments, nos perceptions, nos préoccupations. Des éléments bien simples !

Qu'est-ce qui va bien ? Cette pause du mental. Cet arrêt entre deux souffles. Uniquement touchable par la pratique de l'arrêt et de la Pleine Conscience.

Et si les pissenlits étaient bienvenus ?

Dimanche 22 Octobre 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/

