

LA
Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Solide comme la montagne.

Ferme comme la terre.

La vulnérabilité

La vie n'est pas toujours un lac tranquille. Nous le savons bien. C'est plutôt une mer avec ses ondes, ses vagues, ses tourbillons et ses marées. Cela aussi nous le savons bien. Et pourtant, nous nous faisons balloter, secouer, renverser, emporter par des flots d'humeur variables et si imprévisibles. Joies, excitations, tristesses, souffrances, espoirs, déceptions, c'est un voyage épuisant si nous perdons les rames et nous laissons surprendre à chaque roulement de vague.

Rester ancré à l'instant présent, sous la vague, en pleine conscience de ce qui se déroule ici et maintenant, c'est éviter cette vulnérabilité qui nous fait perdre l'équilibre et nous rend si fragile.

J'inspire, je suis une montagne. J'expire, je me sens solide.

J'inspire, je suis comme la terre. J'expire, il y a de la fermeté en moi.

Dimanche 17 décembre 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/