

La
Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Infériorité ? Supériorité ? Égalité ?

Nous nous comparons. Et toute comparaison crée de la souffrance, un malaise, de l'inquiétude, de la frustration. Mais nous nous comparons par rapport à quoi, à qui ?

« Lorsqu'on regarde l'océan, on voit que chaque vague a un début et une fin. Une vague peut être comparée à d'autres vagues et l'on peut dire qu'elle est plus ou moins belle, plus ou moins haute, basse, ou longue que les autres. Mais avec le regard profond, nous voyons qu'une vague est faite d'eau. Tout en vivant la vie d'une vague, elle vit aussi la vie de l'eau. »

Vivre en pleine conscience chaque instant, chaque parcelle de la journée, nous aide à faire la distinction entre l'esprit d'illusion et l'esprit véritable.

*« J'écoute, j'écoute,
Le son de la cloche me ramène à ma vraie nature. »*

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 22 avril 2007

9h30 à 17h

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (Métro Rosemont)

Coût : 35\$

Veillez apporter votre repas de midi et votre tasse.

(514) 272-2832

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