

# La Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

## Journée de Pleine Conscience

avec

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

« *La meilleure façon de vivre seul...* »  
**quelle belle solitude !**

Dans le sutra sur *La Meilleure façon de vivre seul* », le Bouddha parla ainsi :

*« Il existe une manière merveilleuse d'être solitaire: c'est de contempler pour voir que le passé n'est plus, que le futur n'est pas encore et que le présent est vécu sans qu'il y ait emprise du désir. Quand le pratiquant vit ainsi, il n'y a plus d'hésitation dans son coeur. Il lâche prise d'avec tous ses soucis, remords et désirs de la vie en brisant ainsi les fers qui le retiennent et le contrôlent. Ceci est appelé la vraie façon de vivre seul; il n'existe pas de meilleure manière d'être solitaire. »*

Solitude non pas relationnelle mais ... existentielle ! Solitaire dans ce même moment où ce qui est n'a ni souvenir, ni projection, libre de toute attraction vers ce qui s'est déjà produit ou vers ce qui ne l'est pas encore. Apprendre à vivre avec et dans sa seule respiration, non alourdie par un mot regretté ou une attente anxieuse. Le présent n'est relié à rien. Il est *tout seul*. D'où sa légèreté intemporelle, véritable baume et remède pour notre esprit encombré.

**Dimanche 21 janvier 2007**

**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](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)  
[www.mpcmontreal.homestead.com/files/](http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/)