

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