

La Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Le temps

*Je n'ai pas le temps. Je n'ai plus le temps. Je perds mon temps ! Il me faut plus de temps.
Je n'ai pas de temps à perdre. Je veux gagner du temps ! Ne gaspillez pas votre temps !*

Ô temps, suspends ton vol... ?

Le temps... Une véritable course contre la montre. Mais vers quoi courons-nous en fait ?

Pour Thich Nhat Hanh, la vraie pratique est d'être présent, c'est-à-dire être à l'heure, juste à temps pour ne pas manquer notre *rendez-vous* avec la vie qui elle, est déjà arrivée. La vie qui suit son cours sans *suspendre son vol*, que nous soyons là ou pas. Pouvons-nous lui crier : « Attends ! Attends-moi ! Ne t'en va pas !

J'arrive dans dix minutes ! » ?

Comment peut-on être là si nous sommes tellement pris par nos affaires ??

Le jour finit. Notre vie s'enfuit... Regardons profondément. Qu'avons-nous fait de tout ce temps passé ?

Durant toute la journée, nous pratiquerons la joie de vivre en 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 28 Octobre 2007

9h30 à 17h

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (Métro Rosemont)

Contribution 40\$

Veuillez apporter votre repas de midi et votre tasse

(514) 272-2832

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