

La Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

L'argent

...Se contenter d'une vie simple, ceci est le plus grand des bonheurs.

Combien de fois entendons-nous : « *La vie est compliquée !* » ? Comme si *nous*, nous n'y jouions aucun rôle ! Qu'est-ce qui complique donc notre vie ? De quoi l'alourdissons-nous ?

Et l'argent dans tout cela ? Simplifie-t-il notre vie ? L'allège-t-il ? La complique-t-il ? J'en veux, je n'en veux pas... L'argent ne fait pas le bonheur, sauf que...

Nos exigences et nos attentes sont innombrables. Parfois floues, imprécises. En les regardant de plus près, sont-elles justifiées, raisonnables ? Ne sont-elles pas plutôt une entrave à notre bien-être, à notre légèreté ?

« Je suis déterminé à vivre simplement et sainement, me contentant de peu et gardant mon corps en bonne santé. J'abandonnerai soucis et anxiété afin d'avoir le cœur libre et léger.

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 16 décembre 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/