

La Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

La culpabilité

Le regret, le remords et la culpabilité sont des obstacles à notre paix intérieure. L'erreur nous paraît intolérable. Pourquoi nous pensons-nous infaillibles ?

Le sentiment de culpabilité est relié à l'esprit qui est relié à nos perceptions. Justes ou erronées,

« Nous avons tous commis des erreurs dans le passé. Mais ces erreurs peuvent être effacées. Peut-être pensons-nous que le passé étant fini, nous ne pouvons retourner au passé pour corriger nos erreurs. Mais le passé a créé le présent, et si nous pratiquons l'attention dans le présent, nous sommes naturellement en contact avec le passé. En transformant le présent, nous transformons aussi le passé. »

La lutte envers soi-même peut cesser dans le présent.

Un grand espoir !

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 20 janvier 2008

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/