

# La Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

## Journée de Pleine Conscience

avec

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

*Pourquoi est-ce que je ne cesse pas de souffrir  
une fois que je l'ai décidé ?*

La pratique de la Pleine Conscience nous offre tant d'outils aptes à nous conduire vers un mieux-être, tant de moyens pour accélérer notre assise dans le bonheur que la souffrance semble soudainement démystifiée, surmontable, transcendée, « domptée ».

« Conscient de la souffrance causée...par la souffrance, je suis déterminé à ne plus souffrir et à ne plus laisser les autres me faire souffrir. »

Un nouvel entraînement ? Utopique ? Pourquoi est-ce que je ne cesse pas de souffrir une fois que je l'ai décidé ? « Ça ne me fera plus mal. Ceci ne me fera plus souffrir. J'ai vu l'origine, j'ai compris la source, je ne souffre plus. »

Cloche...

Il n'y a peut-être rien à dompter ? Rien à transcender ? Aucun duel.

Seulement une façon de voir les choses ?

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 25 mai 2008**

**9h30 à 17h**

5867 rue Saint-Hubert, Mtl (Métro Rosemont)

**Contribution 40\$**

Veuillez 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/)