

La maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

La stabilité

Choisir la liberté, c'est parvenir à se défaire de ce qui n'est plus et ne pas s'enchaîner à ce qui n'est pas encore. C'est faire face aux turbulences émotives et aux orages imprévus en prenant refuge dans le *No time's land* qu'est l'Instant présent. C'est opter pour un jardin de fleurs plutôt que pour un champ de mauvaises herbes.

*Enfer ou paradis,
Je les connais tous les deux.
Je choisis où je veux aller.*

Pas toujours facile ? Un jour à la fois. Une heure à la fois. Une minute à la fois.

*En observant la vie profondément telle qu'elle est au cœur du moment présent,
le pratiquant demeure dans la stabilité et la liberté.*

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 22 juin 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/