

CML de Montréal
organise
une Journée de Pleine Conscience
avec

Chan Huy
dharmacarya dans la tradition de Thich Nhat Hanh

Dimanche le 16 Décembre 2001

de 9:30 à 17:00 hrs

à la Maison de Pleine Conscience de Montréal
5867 rue Saint-Hubert, Montréal
(près du métro Rosemont)

La pensée Juste

Une compréhension juste amène une pensée juste. Et vice-versa. Une pensée juste mène à une compréhension juste qui conduit à une action juste.

La méditation est ce qui unifie le corps et l'esprit. La respiration consciente nous ramène au présent, "ici et maintenant", nous débarrasse des regrets du passé et nous protège des soucis du futur. Grâce à elle, nous pouvons alors "voir les choses telles qu'elles sont" et nous libérer des souffrances causées par nos perceptions erronées.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre cette pratique et de **goûter à la joie de la Pleine Conscience** debout, assis ou couché, 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 et en pleine conscience, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses-échanges.

Contribution: 35\$

(Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations)

Nous vous prions d'apporter votre propre repas pour midi (four micro-ondes disponible).

Afin de nous aider à mieux nous préparer et à bien vous accueillir, nous vous prions de bien vouloir nous confirmer votre présence en nous laissant un message téléphonique au 514-591-8726 ou en envoyant un courriel à l'adresse ci-dessous, avant le 10 Décembre 2001

Courriel: mpcmontreal@hotmail.com

Site web: <http://mpcmontreal.homestead.com/files/index.html>