



LA PAROLE JUSTE

Une Journée de Pleine Conscience
selon le Vénérable Thich Nhat Hanh
avec Chan Huy, dharmacarya

Dimanche 24 Février 2002 de 9:30 à 17:00 hrs
à la Maison de Pleine Conscience de Montréal
5867 rue Saint-Hubert, Montréal (près du métro Rosemont)

"Conscient-e de la souffrance causée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité d'écouter autrui, je suis déterminé-e à parler à tous avec amour afin de soulager leur peine et de leur transmettre joie et bonheur..."
Quatrième [des cinq entraînements à la pleine conscience](#)

Ce que nous disons a un grand pouvoir. Nos paroles peuvent transformer le monde. Parler *justement* signifie:

- dire la vérité;
- ne pas parler avec une langue fourchue.
- ne pas parler méchamment.
- ne pas exagérer ou trop embellir ce que nous disons.

Une **parole juste** découle d'une pensée juste. Nos paroles ne devraient arroser que les bonnes graines afin que soient cultivés et engendrés la paix, le bonheur et la réconciliation.

L'écoute attentive est à la base d'une parole juste et aimante. Nous ne pouvons pratiquer l'une sans pratiquer l'autre. "Une écoute attentive permet déjà d'alléger la douleur et la souffrance de l'autre."

Ce n'est qu'en écoutant avec toute notre attention et en parlant avec tout notre coeur que nous pourrions rétablir la communication avec ceux que nous aimons et que nous côtoyons quotidiennement

Être pleinement conscient c'est être vraiment vivant, présent, et faire un avec ceux qui sont autour de nous et avec ce que nous sommes en train de faire.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience quand nous sommes 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 et d'échanges.

Contribution: 35\$

(Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations.)
Nous vous prions d'apporter votre propre repas pour le repas de 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 nous envoyant un courriel à mpcmontreal@hotmail.com avant le 20 février 2002.**

Une fleur de lotus à vous.