



LA CONCENTRATION JUSTE

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

Dimanche 26 Mai 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)

Le terme *concentration* signifie en caractères chinois "maintenir l'égalité": ni trop haut, ni trop bas, ni trop excité, ni trop morne. C'est également le "berceau du véritable esprit". On distingue la concentration active et la concentration sélective.

La **concentration active** suit invariablement ce qui passe et se succède dans l'instant présent, sans que cela n'affecte la sérénité de l'esprit. La **concentration sélective** choisit un objet et s'y consacre. Nous faisons *une chose à la fois*. Lorsque nous marchons, mangeons ou agissons en Pleine Conscience, les gens qui nous entourent remarquent notre stabilité, notre calme. Une concentration soutenue mène au discernement et à la compréhension profonde. Sans Pleine Conscience, on ne peut pas se concentrer.

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 22 Mai 2002.**

Une fleur de lotus à vous.