



## Conscience des sensations

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

Dimanche 15 décembre 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)

"J'inspire et je suis conscient des formations mentales en moi . J'expire et j'apaise les formations mentales en moi."

Méthodes 7 et 8 du Soutra de la Pleine Conscience de la respiration.

Dans la psychologie bouddhiste, il existe trois sortes de sentiments: agréables, désagréables et neutres. Les sentiments prennent naissance dans le corps ou dans les perceptions. Par la Pleine Conscience, nous pouvons voir la véritable nature de nos sentiments, de nos perceptions, et les transformer. Les neutres peuvent devenir agréables. Les désagréables peuvent être démystifiés par *la vision profonde*. Rien n'est rejeté. Il ne s'agit pas de faire un tri mais plutôt d'observer et de comprendre que, quel que soit le sentiment, il fait partie de nous.

*"Quand nous pratiquons la méditation-observation, nous ne dressons pas de barrière entre le bien et le mal et nous ne devenons pas un champ de bataille."* (Thich Nhat Hanh)

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience des sensations dans les sensations 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 514-272-2832** ou en nous **envoyant un courriel à [mpcmontreal@hotmail.com](mailto:mpcmontreal@hotmail.com) avant le 10 décembre 2002.**

Une fleur de lotus à vous.