



La cessation

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

**Dimanche 25 Mai 2003 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 contemple la cessation. J'expire et je contemple la cessation"

Méthode 15 du Soutra de la Pleine Conscience de la respiration.

La cessation de toute conception erronée. La cessation de la discrimination et de la dualité.

"Notre esprit crée des catégories - espace et temps, au-dessus et au-dessous, intérieur et extérieur, moi-même et les autres, cause et effet, naissance et mort, un et plusieurs. La vérité elle-même transcende ces concepts."

Lorsque nous méditons, nous observons "notre corps *dans* notre corps", pas en dehors de celui-ci. Vivre en Pleine Conscience, c'est combattre l'ignorance et apprendre à voir la réalité telle qu'elle est. Nous sommes cette réalité. La cessation, c'est stopper ce qui nous divise pour accéder à l'unité et à l'harmonie. Ce n'est possible que par la *Vision profonde*".

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 514-272-2832 ou en nous envoyant un courriel à mpcmontreal@hotmail.com avant le 21 mai 2003.**

Une fleur de lotus à vous.