



CML Montréal

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

La respiration consciente

Le mot pâli *sati* (*smṛti* en sanskrit) signifie « attention » ou « se souvenir », et le mot *upatthana* veut dire « lieu de demeure ou établissement ». Le *Sutra des quatre établissements de l'attention**, est avec le *Sutra de la pleine conscience de la respiration* (*Anapanasati*) et le *Sutra de la meilleure façon de vivre seul*, le fondement de la pratique de la méditation. La pratique de l'attention est la pratique clé qui ouvre la porte de l'éveil.

« La voie des quatre fondements pour l'établissement de l'attention est une voie merveilleuse qui aide les êtres à réaliser la purification, à transcender le chagrin et la peine, à détruire la douleur et l'anxiété, à parcourir le juste chemin et à réaliser le nirvana. » (Sutra des Quatre Établissements de l'Attention)

* Voir Thich Nhat Hanh, *Transformation et guérison*, Éditions Albin Michel, Paris, 1997.

Le premier établissement du *Satipatthana Sutta* est l'observation du corps dans le corps : « La respiration, les positions du corps, ses mouvements et ses différentes parties appartiennent tous au corps et sont le corps. Être en contact avec ces aspects et capable de voir le processus de naissance et de mort ainsi que la nature de non-soi et interdépendance du corps, c'est le sens de l'observation attentive du corps ».

Suivre son souffle, établir l'unité du corps et de l'esprit, calmer les activités du corps : c'est la base de la *respiration consciente* qui sera abordée à cette première journée de *pleine conscience*.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience assis, debout, allongé, 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.

Dimanche 21 septembre 2003

9h30 à 17h

Maison de Pleine Conscience

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

Contribution: 35\$

Veillez apporter votre repas de midi (four micro-ondes disponible)

(514) 272-2832

mpcmontreal@hotmail.com

www.mpcmontreal.homestead.com/files/



CML Montréal

organizes a

Mindfulness Day

with

Chân Huy

Dharmacarya invested by
Thich Nhat Hanh

Conscious breathing

The word *pāli sati* (*smṛti* in sanskrit) means « mindfulness » or « remembering », and the word *upatthana* means « place of abiding or establishment ». The **Sutra on the Four Establishments of Mindfulness***, the **Sutra on the Full Awareness of Breathing** and the **Sutra on Knowing the Better Way to live Alone** are three extremely important discourses of the Buddha. They are fundamental to the practice of meditation. All three refer to mindfulness practice as the main gate to awakening.

"The path of the Four Establishments of Mindfulness is a most wonderful way to help living beings realize purification, overcome directly grief and sorrow, end pain and anxiety, travel the right path, and realize nirvana."

* Thich Nhat Hanh, *Transformation and Healing*, Parallax Press, 1990.

The first Establishment in the **Satipatthana Sutta** is the observation of the body in the body : « *The breath, the positions of the body, the actions of the body, the parts of the body, the four elements of which the body is composed belong to the body and are the body. When we observe the body this way, we are in direct contact with it, and we are able to see the process of coming-to-be and ceasing-to-be in the constituents which comprise the body. To be in touch with these aspects and to be able to see the process of birth and death and the non-self and interdependent nature of the body is the meaning of mindful observation of the body.* »

Following our breath, restoring the oneness of our body and mind, calming the activities of the body : this is the base of *conscious breathing* and the subject of our first mindfulness day.

During the day, we will have the joy to practice together sitting and walking meditation, mindful listening to a dharma talk, mindful meal, total relaxation, dharma discussion, tea ceremony and/or other mindfulness practices.

Sunday, September 21, 2003

9:30 am to 5:00 pm

at

Maison de Pleine Conscience

5867 Saint-Hubert, Montreal (metro Rosemont)

Cost: 35 \$

(Please bring your own lunch)

(514) 272-2832

mpcmontreal@hotmail.com

www.mpcmontreal.homestead.com/files/