



CML Montréal

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Le désir et la colère

Le désir et la colère font partie des phénomènes mentaux, appelés *formations mentales*, qui existent en nous. L'attention à l'esprit dans l'esprit, troisième des **Quatre établissements de l'attention**, nous apprend à observer l'apparition, la présence et la disparition de ces phénomènes. Nous observons cinq catégories de désir qui créent toutes sortes de souffrance physique et morale, obstacles au chemin de la pratique. « *Nous les reconnaissons et les examinons en profondeur pour voir leur substance, leurs racines dans le passé et leurs fruits potentiels dans l'avenir, en utilisant la respiration consciente pendant l'observation.* »

Nous identifions ensuite l'absence ou la présence de la colère, en distinguons ses racines (l'incompréhension, la maladresse, l'environnement, l'habitude, etc.). Cette pratique contribue grandement à la démystifier, l'atténuer et la transformer en une autre énergie (de compréhension ou d'amour, par exemple). « *Si la lampe de l'attention est allumée, la formation mentale observée prendra naturellement une direction positive.* »

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience de l'esprit dans l'esprit 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.

Dimanche 25 Janvier 2004

9:30 à 17:00 hrs

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