

# CML Montréal

organise une

## Journée de Pleine Conscience

avec

### Chân Huy

enseignant investi par

### Thich Nhat Hanh

## LES QUATORZE VERSETS SUR LA MÉDITATION

### Plus de solitude avec une sangha!

Rédigés par **Thich Nhat Hanh**, les *“Quatorze Versets sur la méditation”* donnent une vue d’ensemble sur la pratique bouddhiste de Pleine Conscience. Méditer, c’est s’arrêter, observer et comprendre pour avoir une vision profonde des choses. Trois notions sont au cœur de la méditation: attention, concentration, compréhension.

Il est possible de pratiquer seul. Mais il est possible aussi de pratiquer avec un groupe qui apporte soutien et réconfort grâce à l’énergie collective qu’il diffuse. Une **sangha** (communauté de pratique) est un outil de transformation puissant. C’est un répit à nos afflictions, à nos inquiétudes et à nos questionnements quotidiens. *“Je prends refuge dans la sangha” signifie que nous mettons notre confiance dans une communauté de personnes qui pratiquent et qui sont solides. L’élément essentiel de la pratique, ce sont nos amis.”*

**Ensemble, joyusement!**

Durant toute la journée, nous aurons l’occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience, debout, assis ou couchés, 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, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses/échanges.

**Dimanche 26 septembre 2004**

**9h30 à 17h**

**Maison de Pleine Conscience**

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

**Contribution: 35\$**

*Veillez apporter votre repas de midi... et votre tasse ☺ (four micro-ondes disponible)*

**(514) 272-2832**

[mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)

[www.mpcmontreal.homestead.com/files/](http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/)