

# CML Montréal

organise une

## Journée de Pleine Conscience

avec

### Chân Huy

enseignant investi par

### Thich Nhat Hanh

## Mais pourquoi être jaloux?

*“Le regard profond dans la réalité aide à voir la nature propre des choses et à lâcher-prise de toute poursuite et de toute peur.”*

L'ignorance engendre le désir qui engendre l'envie qui engendre l'attachement. L'attachement pousse à la discrimination: "C'est moi. C'est à moi. Ce n'est pas à moi...etc.."

Nous jugeons, nous séparons et nous comparons. La comparaison crée en nous des sentiments de fierté...ou de rejet. Naissent alors la jalousie, l'isolement, la réclusion, un sentiment de séparation.

*” Nous nous croyons séparés et opposés les uns des autres, alors que nous faisons partie de la même réalité....Nous devons nous entraîner à voir les choses de telle sorte qu'en touchant une chose, nous touchions tout le reste. Nous devons voir que l'un est dans le tout et le tout dans l'un..... ”*

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 12 décembre 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/)