



La Villa Saint-Martin est située au bord de la rivière des Prairies, en face du Bois-de-Liesse, à Pierrefonds, tout près de l'autoroute 13

Pour se rendre à la Villa Saint-Martin



La 13 Nord (aut. Chomedey) de la 20 ou de la 40. Sortie Gouin ouest.
Tourner à gauche sous le pont pour le boul Gouin jusqu'au no 9451.
La Villa se trouve sur le côté droit qui borde la rivière des Prairies.

ou

Métropolitaine Ouest. Sortie St-Laurent Nord jusqu'à la rivière.
Tourner à gauche sur Gouin, jusqu'au no 9451
Métro Côte-Vertu. Bus 64 puis 68
Tel : Autobus 288-6287 (Vérifier les heures.)

Retraite d'automne

dirigée par

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Les relations avec nos proches

16-18 novembre 2007

Arrivée: Vendredi 16 nov, 19h (souper non prévu)

Clôture : Dimanche 18 nov, vers 15h

Villa Saint-Martin

9451, boul. Gouin Ouest

Pierrefonds

Tél : 514-684-2311

Les relations avec nos proches

Intervention ou non-intervention ?

Nous sommes entourés... même si nous nous croyons seuls. De parents, d'enfants, d'amis, de collègues, de voisins. Ça ne va pas toujours *comme on veut*, bien sûr !. Bien souvent, nous nous heurtons à un mur de résistance, visible ou invisible : *l'autre* ne veut rien savoir de notre approche, et nos tentatives de (ré) conciliation, d'apprivoisement, d'entente et d'harmonisation, sont souvent vouées à l'échec. Nous ne désirons pas abandonner toutefois. Comment notre pratique de Pleine Conscience, qui ne manque certes pas de ressources, peut-elle nous aider à entretenir des relations paisibles et gratifiantes avec ceux que nous aimons, amicales et cordiales avec ceux que nous côtoyons parfois quotidiennement ?

Une journée par exemple.....

AM	PM
Réveil	Discussion du dharma
Méditation	Relaxation totale
Petit déjeuner	Souper
Discours du dharma (en français)	Questions-réponses
Méditation marchée	Méditation
Déjeuner	Coucher

Transmission des Trois Refuges et des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Chan Huy dirigera cette cérémonie dimanche matin. Si vous pensez être prêts à recevoir les Trois Refuges et les Cinq Entraînements (ou l'un des Cinq), veuillez en faire la demande sur la feuille attachée que vous pouvez nous envoyer ou nous remettre à votre arrivée.

Quoi apporter

Vos effets personnels (affaires de toilette, réveille-matin, etc...). Prévoir des vêtements chauds pour la marche méditative dans le parc.

Co-Voiturage ?

Demande	Offre
Tél : _____	Tél : _____

J'inspire, et je sais que j'inspire. J'expire, et je sais que j'expire...

La respiration consciente est la base même de notre pratique. C'est le lien qui unit le corps et l'esprit. Lorsque nous nous perdons en pensées à regretter le passé ou à redouter le futur, notre corps est bien présent mais notre esprit est ailleurs. La respiration consciente réunifie le corps et l'esprit, ici et maintenant.

Assis au pied de l'arbre de la bodhi, mon dos est droit et ma posture est stable...

Le but de la méditation assise (ou autre) n'est pas celui d'atteindre l'Illumination mais plutôt de savourer pleinement *l'instant présent*, de savourer le bien-être que nous procure la respiration lorsqu'elle est pleinement consciente, d'observer et de lâcher prise....

Je suis chez moi, je suis arrivé...

Marchons. Ne courons plus! C'est une autre façon de méditer. Soyons attentif au contact de notre pied sur la terre lors de tout déplacement. Marchons pour marcher, sans aucun but, tandis que le corps et l'esprit s'établissent ici et maintenant. Ne pensons ni à hier, ni à demain. Vivons simplement ce moment, loin des problèmes et des angoisses, et sourions, en laissant derrière nous des empreintes de joie et de sérénité!

Le dharma est profond et merveilleux....

Dharma signifie aussi "enseignement". Écouter un discours du dharma est aussi une pratique de méditation durant laquelle nous écoutons avec toute notre attention en laissant la pluie de l'enseignement nous pénétrer sereinement.

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont la base du bonheur pour la famille et pour la société. Nous sommes priés de ne pas fumer, de ne pas boire de boissons alcoolisées, de ne pas manger de mets non végétariens et de ne pas nous engager dans des pratiques sexuelles durant la retraite.

Écoutons, sans juger ni réagir...

Les discussions de groupe portent principalement sur les thèmes des enseignements du Dharma. C'est le moment d'écouter, de partager nos expériences et notre compréhension des enseignements ou de poser des questions pour mieux les comprendre et les appliquer.

Cette nourriture est le don de l'univers tout entier...

Manger en silence est un exercice puissant de méditation qui nous permet d'apprécier la nourriture à sa juste valeur. La contemplation de la nourriture nous éclaire sur les liens d'interdépendance qui nous unissent à l'univers tout entier. Chaque aliment renferme en lui l'essence du soleil et de la terre. En appréciant ce que nous mangeons, en famille ou avec nos amis, nous cultivons notre compassion pour tous ceux qui n'ont pas à manger,

Le Noble Silence

Le Noble Silence nous permet un contact plus profond avec les êtres et les objets qui nous entourent. Il peut nous apporter beaucoup de joie et de compréhension. Le Noble Silence s'harmonise à notre pratique de Pleine Conscience à tout moment de la journée. Et tout le monde en bénéficie!

FICHE D'INSCRIPTION

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ Province _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Tel(jour): _____ Tel(soir): _____ Fax: _____

Occupation : _____

C'est ma première retraite de Pleine Conscience : _____

Tarifs incluant enseignements, activités, logement (2 nuits) et cinq repas végétariens.

Chambre : lit fait, lavabo, serviettes de toilette. douches publiques	Tarif	Choix	Versement
Occupation simple	\$180		
Occupation double (2 lits) (limité)	\$160/pers		
Couple : lit double	\$160/pers		

NB : Les chambres avec s. de bain ne sont pas disponibles ce mois-ci.

Familles/Groupes d'intérêt	Choix
- Abus sexuel	
- Dépression	
- Éducation	
- Pratique en famille	
- Pratique au travail	
- Professionnels de la santé	

Votre réservation ne sera effective qu'accompagnée d'un dépôt.

Le nombre de chambres étant limité, nous procéderons sur la base "**Premier réglé, premier installé**".

En cas d'annulation, votre chèque vous sera retourné au complet. Un paiement complet peut donc se faire sans crainte et allègera ainsi les inscriptions du vendredi soir. Veuillez émettre votre chèque au nom de

CML de Montréal et le poster au **34 Thornton, D-D-O, Qc H9B 1X8**

Contribution au Fond de Bourses: Votre générosité permettra aux personnes à faible revenu de participer à la retraite. Les dons sont déductibles d'impôts.

mpcmontreal@videotron.ca
www.mpcmontreal.homestead.com/files/

FICHE D'INSCRIPTION

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ Province _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Tel(jour): _____ Tel(soir): _____ Fax: _____

Occupation : _____

C'est ma première retraite de Pleine Conscience : _____

Tarifs incluant enseignements, activités, logement (2 nuits) et cinq repas végétariens.

Chambre : lit fait, lavabo, serviettes de toilette. douches publiques	Tarif	Choix	Versement
Occupation simple	\$180		
Occupation double (2 lits) (limité)	\$160/pers		
Couple : lit double	\$160/pers		

NB : Les chambres avec s. de bain ne sont pas disponibles ce mois-ci.

Familles/Groupes d'intérêt	Choix
- Abus sexuel	
- Dépression	
- Éducation	
- Pratique en famille	
- Pratique au travail	
- Professionnels de la santé	

Votre réservation ne sera effective qu'accompagnée d'un dépôt.

Le nombre de chambres étant limité, nous procéderons sur la base "**Premier réglé, premier installé**".

En cas d'annulation, votre chèque vous sera retourné au complet. Un paiement complet peut donc se faire sans crainte et allègera ainsi les inscriptions du vendredi soir. Veuillez émettre votre chèque au nom de

CML de Montréal et le poster au **34 Thornton, D-D-O, Qc H9B 1X8**

Contribution au Fond de Bourses: Votre générosité permettra aux personnes à faible revenu de participer à la retraite. Les dons sont déductibles d'impôts.

mpcmontreal@videotron.ca
www.mpcmontreal.homestead.com/files/