



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 (pour éviter le trafic)
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

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

26 – 29 octobre 2017

Villa Saint-Martin

9451, boul. Gouin Ouest

Pierrefonds

Métro Côte-Vertu. Bus 64 puis 68

Tout en nous

[Les Cinquante Versets sur la Nature de la Conscience et les Quarante Principes](#)

Verset # 1

La conscience est un champ où toutes sortes de graines sont semées.
La conscience est également l'ensemble de toutes ces graines.

Verset # 2

Il y a en nous une variété infinie de semences
- de samsara, de nirvana,
d'illusion et de compréhension,
de souffrance et de bonheur,
des semences de perceptions,
de noms et de formes.

Durant une retraite de Pleine Conscience

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 en méditation, mon dos est droit, ma posture 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 vraiment chez moi, je suis bien arrivé-e...

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.

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 un 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!