



L'AMOUR CHEZ SOI

**Une Journée de Pleine Conscience
selon le Vénérable Thich Nhat Hanh
avec Chan Huy, dharmacarya**

Une production de [CML de Montréal](#)

Nous aimons tous. Nous aimons beaucoup. Nous aimons notre mère, notre père, nos frères, nos soeurs, nos enfants, notre conjoint. Nous aimons nos amours, nous aimons notre famille, nous aimons notre chez nous. Nous sommes aimé(e)s, beaucoup aussi. Et nous devrions nous sentir comblé(e)s, rempli(e)s d'amour. Nous devrions être si heureux (ses)! Et pourtant, nous ne le sommes pas toujours. Souvent, nous nous apercevons que plus on aime, plus on souffre; plus on nous aime et plus on nous fait souffrir. Car, si l'Amour est nécessaire à la Vie et au Bonheur, encore faut-il savoir comment aimer pour pouvoir être Heureux en Amour, être Heureux d'Aimer et être capable de rendre la personne aimée Heureuse. L'Amour est un art, un art qui débute avec la pratique de la Pleine Conscience, cette capacité innée que nous possédons tous d'être calme, de vivre dans le moment présent et de vraiment voir les multiples merveilles que la vie a à nous offrir (incluant toutes les personnes que nous aimons et qui nous aiment).

Lorsque nous nous engageons à vivre la pratique de la pleine conscience, nous prenons conscience de leur vraie valeur dans notre vie et nous prenons conscience des actes, des idées et des paroles qui causent de la souffrance tout comme ceux qui engendrent le bien être et nous savons ce que nous devons faire pour que nos relations avec nos bien-aimés (notre famille, nos amis, ..) et nous-mêmes s'améliorent.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre cette pratique et de goûter à la joie de la pleine conscience 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, une période de questions/réponses et d'échanges.

Lieu: 7399 Saint Laurent, Montréal (près du métro Castelnau)

le 28 mai, 2000 de 9:30 à 17:00 heures

Contribution 25\$

(Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations.)

Nous vous prions d'apporter votre propre repas froid pour le repas de midi.

NOTE: Désolés, nous n'avons pas encore accès à un frigo ou à un four

Pour de plus amples renseignements appelez au 514-591-8726

Afin de nous aider à mieux nous préparer et à bien vous accueillir, nous vous prions de bien vouloir nous confirmer votre présence en nous laissant un **message téléphonique au 514-591-8726 ou en nous envoyant un courriel à mpcmontreal@hotmail.com avant le 26 mai 2000.**

Une fleur de lotus à vous.