



## LIEN AVEC NOS ANCÊTRES

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

Une production de [CML de Montréal](#)

*De temps en temps, pour nous inciter à relaxer, à être paisibles, nous pouvons consacrer un peu de temps à une retraite, une journée de Pleine Conscience qui sera l'occasion de marcher doucement, de sourire, de boire du thé avec un ami, d'apprécier d'être ensemble, comme si nous étions les êtres les plus heureux de la terre."*  
**Thich Nhat Hanh, "La paix, un art, une pratique"**

Il nous arrive souvent de nous percevoir comme des "individus", plus ou moins isolés. Mais quand on regarde plus profondément le cours des choses, on ne peut que prendre conscience de la longue lignée qui nous précède, tant sur le plan biologique que psychologique et spirituel; nous sommes également un point de départ pour nos descendants. Cette lignée est comme une rivière dont on ne voit ni le début ni la fin. La reconnaître nous permet de transcender les sentiments de solitude et d'aliénation qui font tant souffrir.

La pratique de la Pleine Conscience, en plus de nous calmer, peut nous révéler ces réalités et nous soulager de nos souffrances. 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 19 novembre, 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](mailto:mpcmontreal@hotmail.com) avant le 16 novembre 2000.**

Une fleur de lotus à vous.