LE COEUR DU BOUDDHA

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

le 18 février 2001 au 7399 Saint Laurent, Montréal

Une production de CML de Montréal

"Si vous mettez une poignée de sel dans un verre d'eau, l'eau sera imbuvable parce qu'elle est trop salée. Si vous mettez la même poignée d'eau dans une rivière, l'eau restera buvable. Par son immensité, la rivière a la capacité de recevoir et de transformer ce qu'elle reçoit et ne peut donc pas souffrir à cause d'une poignée de sel. ... Parce que notre coeur est étroit, une parole ou action injuste peut nous faire souffrir. Mais si notre coeur était plus large, cette même parole ou action n'aurait pas le pouvoir de nous toucher." *Thich Nhat Hanh*

Par la pratique de la Pleine Conscience, nous pourrons développer les quatres états illimités qui permettent d'élargir notre coeur ... pour ne plus souffrir et pour offrir notre Coeur de Bouddha à ceux que nous aimons et à tous les êtres.

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 Castelneau)
le 18 février 2001 de 9:30 à 16:30 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 CML de Montréal avant le 15 février 2001.**

Une fleur de lotus à vous.