

Le Coeur du Bouddha

Retraite (1ère de 2) de Pleine Conscience dans la tradition de Thich Nhat Hanh,
avec Chan Huy, dharmacarya



Pénétrer le coeur du Bouddha

Le Bouddha en nous. Pénétrer notre coeur, mettre à nu les graines de souffrance qui gisent au fond de nous et alourdissent nos pas. L'existence de la souffrance et la libération de la souffrance, c'est le coeur de l'enseignement du Bouddha mais c'est également le coeur de notre délivrance. Bonheur et souffrance inter-sont.

Mettre un terme à la souffrance, c'est permettre au bonheur d'éclorre et de s'épanouir au grand jour. Et arroser le bonheur, c'est mettre notre souffrance "en sourdine". Le faire et le faire encore, jusqu'à ce que, petit à petit, cela fasse partie de nos bonnes habitudes ! Cet arrosage est possible lorsque nous prenons le temps de nous arrêter. Une retraite est ce moment rêvé où nous avons la chance de ralentir corps et mental, durant plusieurs heures. La méditation assise et marchée, les repas en pleine conscience, la relaxation profonde et le noble silence sont de merveilleux moyens qui ouvrent notre regard et nous permettent d'atteindre le calme nécessaire au développement de la compréhension et de la compassion. La façon idéale et tout indiquée de retrouver le Bouddha en nous !



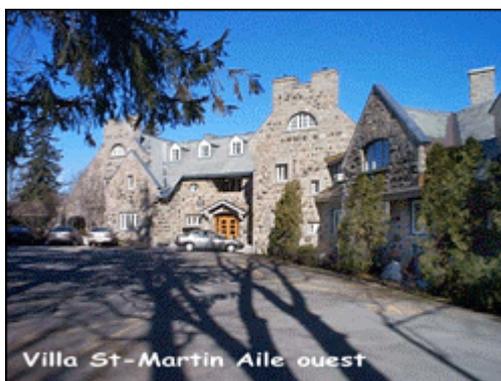
Né en France de parents vietnamiens, **Chân Huy** a été nommé dharmacarya par le Vénérable Thich Nhat Hanh, Maître zen de renommée mondiale. Il descend d'une famille de quatre générations de disciples du grand maître. Membre du Conseil interreligieux de Montréal et conférencier dans divers milieux de travail, Chân Huy

est aussi marié et père de deux enfants.

"Minh est un homme ordinaire qui transmet un enseignement extraordinaire. Grâce à la qualité de sa présence, on arrive vraiment à percevoir quel est cet état de pleine conscience. Et on ne peut que souhaiter y vivre de plus en plus souvent." Lucie Dumoulin, magazine Guide Ressources.

Sa formation d'ingénieur lui donne une vision claire et pratique de la réalité des choses. Autant à l'aise en français, en anglais qu'en vietnamien, Chân Huy transmet l'enseignement de son maître Thich Nhat Hanh avec aisance, volubilité et humour! Ses racines vietnamienne et bouddhiste sont certes un grand atout dans sa compréhension du dharma et de la tradition bouddhiste.

Chân Huy dirige des soirées de méditation, des journées de Pleine conscience et des retraites un peu partout aux États-unis.



La Villa Saint-Martin est un vaste domaine situé au 9451, boul. Gouin Ouest à Pierrefonds, (Québec), au bord de la rivière des Prairies. La maison présente une belle architecture et est entourée d'un parc d'une grande beauté qui incite au calme et à la détente profonde. Les participants seront logés dans des chambres individuelles avec salles de bains partagées.

La retraite débutera samedi 10 Novembre à 9:30hrs et prendra fin le lendemain, dimanche 11 Nov vers 12hrs (midi)

Le coût de 115\$ inclus enseignement, activités, logement (une nuit) et 3 repas végétariens. Prière de s'inscrire avant le 1er Novembre afin que nous réservions les chambres (une personne par chambre)

Un dépôt de 50% assure votre réservation. Balance payable le 10 Novembre 2001

Pour plus de détails, veuillez contacter Lily au 514-684-5487

***** **Fiche d'inscription** *****

à retourner avec votre chèque de dépôt à CML de Montréal, 34 Thornton, Dollard-des-Ormeaux, PQ, H9B 1X8

Nom

Adresse

Téléphone:

Télécopieur:

Courriel:

(Cette adresse est très importante car elle nous aide à diminuer notre consommation de papier ainsi que nos frais d'envoi.)