



L'EFFORT JUSTE

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

**Dimanche 21 Avril 2002 de 9:30 à 17:00 hrs
à la Maison de Pleine Conscience de Montréal
5867 rue Saint-Hubert, Montréal (près du métro Rosemont)**

Nous pouvons accomplir toutes sortes d'efforts, travailler durement pour atteindre nos objectifs. Mais tout dépend de la nature de nos aspirations. Si nous ne courons qu'après la gloire, le renom ou l'avidité, voire même une pratique sévère et acharnée, il ne sera pas question *d'effort juste*.

1. Empêcher les graines néfastes, qui ne se sont pas encore manifestées, d'éclore.
2. Aider les graines néfastes qui se sont manifestées à retourner à leur point de départ, c'est à dire dans la conscience profonde.
3. Trouver les moyens d'arroser les bonnes graines afin qu'elles se manifestent et inviter nos proches à faire de même.
4. Nourrir et arroser les bonnes graines qui se sont déjà manifestées afin qu'elles demeurent toujours présentes et croissent solidement.

Être pleinement conscient c'est être vraiment vivant, présent, et faire un avec ceux qui sont autour de nous et avec ce que nous sommes en train de faire.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer 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, et une période de questions/réponses et d'échanges.

Contribution: 35\$

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

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

(four micro-ondes disponible)

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 16 avril 2002.**

Une fleur de lotus à vous.