



LES MOYENS D'EXISTENCE JUSTES

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

Dimanche 16 Juin 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)

La façon dont on gagne notre vie devrait idéalement être en accord avec nos idéaux d'amour et de compassion et ne devrait en aucun cas être source de souffrance. Que nous travaillions dans le domaine de l'éducation, de l'alimentation, de l'environnement, de l'industrie ou de l'art, tout ce dans quoi nous sommes impliqués, directement ou pas, a une conséquence sur la société. Et nous devons en être conscients. Les *moyens d'existence justes* touchent au karma collectif et à l'interdépendance. Nous ne sommes pas seuls sur terre. Quoique nous fassions a un effet sur toutes les espèces qui nous entourent, humaines, animales, végétales et minérales. Pratiquer diligemment les [Entraînements à la Pleine Conscience](#) nous apprend à penser, parler, agir et consommer en pleine responsabilité. Les *moyens d'existence justes* ne concernent pas seulement nos carrières et nos emplois. Ils sont aussi reflétés par notre façon de marcher, de répondre au téléphone, de nous asseoir, par notre façon d'être tout entière. Avoir des manières raffinées, c'est faire un effort juste pour que tout en nous projette une image d'amour, de respect et de considération envers ceux qui font partie de notre vie

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 12 Juin 2002.**

Une fleur de lotus à vous.