



L'attention à la respiration

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

Dimanche 29 septembre 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 vie quotidienne est une succession d'instantanés au cours desquels notre esprit voltige d'idées en idées, d'émotions en émotions, de rêves en projets, de regrets en promesses. Mais durant ce perpétuel vagabondage, où sommes-nous vraiment? Quelle que soit l'action qui nous occupe, apprendre à la vivre en inspirant, en expirant et *en le sachant*, c'est s'exercer à retenir l'esprit qui part au galop et le ramener dans ce que nous faisons, maintenant. C'est la base de la méditation.

Au cours de cette journée, nous aborderons les deux premières des seize méthodes de L'Anapanasati Sutta ou Soutra sur la Pleine Conscience de la Respiration à l'étude cette année.

"J'inspire longuement et je sais que j'inspire longuement. J'expire longuement et je sais que j'expire longuement."

J'inspire brièvement et je sais que j'inspire brièvement. J'expire brièvement et je sais que j'expire brièvement".

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience - par la pratique de la respiration consciente - 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 514-272-2832 ou en nous envoyant un courriel à mpcmontreal@hotmail.com avant le 25 septembre 2002.**

Une fleur de lotus à vous.