



L'esprit heureux

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

**Dimanche 19 Janvier 2003 de 9:30 à 17:00 hrs
à la Maison de Pleine Conscience de Montréal
5867 rue Saint-Hubert, Montréal (près du métro Rosemont)**

"J'inspire et je suis conscient de mon esprit. J'expire et je suis conscient de mon esprit.
J'inspire et je rends mon esprit heureux. J'expire et je rends mon esprit heureux"

Méthodes 9 et 10 du Soutra de la Pleine Conscience de la respiration.

Comment rendre l'esprit heureux ? En l'empêchant de danser de gauche à droite, tel un singe sautant de branche en branche. "L'esprit est une rivière de phénomènes psychologiques qui changent en permanence, naissant et disparaissant. Dans cette rivière, l'apparition, la durée et la cessation de chaque phénomène sont toujours liées à l'apparition, la durée et la cessation de tous les autres ." Thich Nhat Hanh

S'arrêter, identifier tout ce qui apparaît: sentiments, perceptions, pensées, raisonnement..., voir et savoir clairement ce qui nous habite, faire cesser toute agitation, réussir à toucher ce qui est positif en nous et s'apaiser, c'est rendre l'esprit heureux. C'est le but de la pratique méditative bouddhiste.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience de l'esprit dans l'esprit 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 15 janvier 2003.**

Une fleur de lotus à vous.