



Disparition du désir

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

**Dimanche 4 Mai 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 j'observe la disparition du désir. J'expire et j'observe la disparition du désir."

Méthode 14 du Soutra de la Pleine Conscience de la respiration.

L'absence de désir est la troisième porte de la libération. *Apranihita*. Rien à faire, rien à réaliser. Nous sommes déjà ce que nous sommes. Notre pratique consiste à "être". Pleinement. "Être là simplement, ici et maintenant, c'est la pratique de méditation la plus profonde. Pourquoi attendre d'accomplir nos tâches pour être heureux? En cessant de courir, nous arrêtons. En arrêtant, nous prenons conscience que la paix et le bonheur sont déjà là. En en profitant, nous devenons heureux. En étant heureux, nous reflétons notre bien-être sur les autres. L'absence de but et le nirvana ne font qu'un.

Pratiquer l'absence de but, c'est pratiquer la liberté

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de l'émancipation 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 30 avril 2003.**

Une fleur de lotus à vous.