



**CML Montréal**

## **Interdépendance du corps et de l'univers**

**une retraite de Pleine Conscience**  
selon le Vénérable Thich Nhat Hanh  
dirigée par

**Chân Huy, dharmacarya**

**à la Villa Marguerite, 9409 boul. Gouin Ouest,  
Pierrefonds, Québec, Canada.**



**Samedi 29 et dimanche 30 novembre 2003**

Le corps et l'univers sont interreliés. Observer le corps, c'est prendre conscience de la présence des quatre grands éléments en nous, nommés aussi *sphères* : terre, eau, air et feu. « *Le pratiquant observe son corps avec attention afin de voir tout ce qu'il contient et voir l'interrelation de son être avec l'univers. Constatant que sa vie n'est pas présente seulement dans son propre corps, il transcende la vue erronée de n'être que son corps.* »

Observer chacune des parties du corps, c'est entrer en contact direct avec elles et en constater leur impermanence. « *Observer la nature impermanente, dénuée d'un soi et interdépendante de tout ce qui existe ne nous amène pas à ressentir de l'aversion pour la vie. Au contraire, cela nous aide à voir la précieuse valeur de tout ce qui est.* »

Durant cette retraite, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience, debout, assis ou couchés, en mangeant, en marchant ou en buvant une tasse de thé. La pratique du Noble Silence, en dehors des activités d'échanges, favorisera un contact plus profond avec les êtres et les objets qui nous entourent en nous apportant beaucoup de joie et de compréhension. Deux jours de pratique avec une communauté de pratique (sangha) peuvent suffire pour qu'une profonde transformation s'opère en nous.

**Contribution: 115\$**

(comprenant enseignement, activités, logement et trois repas)

135\$ si arrivée vendredi soir

Afin de nous aider à mieux nous préparer et à bien vous accueillir, nous vous prions de bien vouloir confirmer votre présence en nous laissant un **message téléphonique au 514-272-2832** ou en nous envoyant un courriel à **[mpcmontreal@hotmail.com](mailto:mpcmontreal@hotmail.com)** avant le 22 nov 2003

*Une fleur de lotus à vous.*