



CML Montréal

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Les sensations dans les sensations

L'attention aux sensations dans les sensations est le second des *Quatre Établissements de l'Attention*. Il consiste à identifier une sensation qui peut être agréable, neutre ou désagréable, et à observer sa fluidité et sa durée limitée. *« Quand nous sommes attentifs à notre sensation, la situation commence à changer. Elle ne nous emporte plus comme elle le faisait avant que ne s'établisse l'attention à la sensation. »*

En regardant profondément nos sensations, nous pouvons voir comment elles se manifestent de leurs racines et ce qui les a fait naître. *« Ceci donne du pouvoir au pratiquant. Quand nous sommes capables de voir la nature d'une chose, nous pouvons la transcender et ne plus nous laisser nous égarer ou nous corrompre. L'observation attentive se fonde sur le principe de non-dualité. Nous et nos sensations faisons un. »*

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.

Dimanche 14 décembre 2003

9:30 à 17:00 hrs

Maison de Pleine Conscience

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

Contribution: 35\$

Veuillez apporter votre repas de midi (four micro-ondes disponible)

(514) 272-2832

mpcmontreal@hotmail.com

www.mpcmontreal.homestead.com/files/