



CML Montréal

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Méditation de l'amour

« La méditation de l'amour est une méthode pour développer l'esprit d'amour et de compassion. L'amour (pali, metta, skt, maitri) est un état d'esprit aspirant à apporter aux autres la paix, la joie et le bonheur. La compassion (skt, karuna) est un esprit aspirant à enlever la souffrance présente chez les autres. Nous avons tous en nous les graines de l'amour et de la compassion; nous pouvons développer ces remarquables sources d'énergie en étant en contact avec la souffrance physique, matérielle et psychologique de l'autre. Faire un avec l'objet de notre observation. »

Mais s'asseoir calmement pour méditer, observer, comprendre la souffrance de l'autre ne sert à rien si nous n'entrons pas en contact avec les personnes qui sont les objets de notre méditation!

« Si l'amour et la compassion sont réels, ils transparaîtront dans notre vie quotidienne, dans notre manière de parler aux gens et d'agir dans le monde. »

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 29 Février 2004

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/