



**CML Montréal**

## **Transformation et guérison**

**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 27 et dimanche 28 mars 2004**

« *Quand les yeux voient une forme, quand les oreilles entendent un son, quand le nez sent une odeur, quand la langue sent un goût, quand le corps touche quelque chose ou quand l'esprit appréhende un objet, des noeuds peuvent se former, suivant la manière dont notre esprit reçoit ces impressions. Quand une personne nous parle durement, si nous en comprenons la raison et ne prenons pas ces paroles à coeur, nous ne ressentirons aucune irritation et aucun noeud ne sera formé dans notre esprit. Si nous ne comprenons pas la raison et sommes irrités, un noeud sera formé.* »

La pleine conscience quotidienne nous permet de reconnaître qu'un nœud est en train de se former en nous. Plus nous le réprimons, plus il sera difficile de le dénouer. Grâce à l'observation attentive, nous comprenons la nature de ce qui est réprimé en nous et entamons alors un processus de transformation et de guérison.

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 20 mars 2004

*Une fleur de lotus à vous.*