



CML Montréal

organise une

## Journée de Pleine Conscience

avec

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

# Le karma: ne plus subir!

*S'établir paisiblement dans le moment présent permet de transformer les énergies d'habitude, de faire jaillir la vision profonde et de se libérer de toute affliction.*

Les énergies d'habitude sont ancrées dans notre conscience profondes depuis notre naissance et bien au-delà. Tout est déjà semé. Une vie quotidienne consciente nous donne les moyens de refréner ce qui, en nous, a tendance à « pousser » de façon indésirable. La pleine conscience, la méditation et le regard profond nous permettent de nous dégager de toute passivité et de toute lourdeur par rapport à ces habitudes dont nous ne pouvons nous défaire. Le « karma » (l'action et son effet) est transformable. Si la souffrance existe, il est possible de « *s'abstenir de faire les choses qui nous font souffrir.*

*C'est la bonne nouvelle!* » dit Thich Nhat Hanh.

Durant toute la journée, 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. 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, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses/échanges.

**Dimanche 23 janvier 2005**

**9h30 à 17h**

**Maison de Pleine Conscience**

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

**Contribution: 35\$**

*Veillez apporter votre repas de midi... et votre tasse ☺ (four micro-ondes disponible)*

**(514) 272-2832**

**[mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)**

**[www.mpcmontreal.homestead.com/files/](http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/)**