



CML Montréal

organise une

## Journée de Pleine Conscience

avec

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

## Se libérer de tous soucis

“Une fois que la porte de la pleine conscience est ouverte, on ne peut plus la fermer.”

Si elle est véritablement ouverte pour nous, elle devrait l’être naturellement pour notre entourage.

*“Nous qui avons eu la chance de rencontrer la pratique de la pleine conscience, nous avons la responsabilité d’apporter la paix et la joie dans notre vie... Si nous ne sommes pas heureux, nous ne pourrions pas être un refuge pour les autres. Comment pouvons-nous apporter la pratique de la pleine conscience dans la société? Comment pouvons-nous rendre heureux le plus grand nombre de gens possible? Nous n’avons pas besoin de devenir autre chose. Nous n’avons rien de particulier à accomplir. Nous avons simplement besoin d’être heureux dans l’instant présent et nous pourrions être utiles à ceux que nous aimons et à toute la société.”*

C’est le désir juste.

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 5 juin 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**  
**www.mpcmontreal.homestead.com/files/**

