



La Villa Saint-Martin est située au bord de la rivière des Prairies, en face du Bois- de- Liesse, à Pierrefonds, tout près de l'autoroute 13

Pour se rendre à la Villa Saint-Martin



La 13 Nord (aut. Chomedey) de la 20 ou de la 40. Sortie Gouin ouest.  
Tourner à gauche sous le pont pour le boul Gouin jusqu'au no 9451.  
La Villa se trouve sur le côté droit qui borde la rivière des Prairies.

ou

Métropolitaine Ouest. Sortie St-Laurent Nord jusqu'à la rivière.  
Tourner à gauche sur Gouin, jusqu'au no 9451  
Métro Côte-Vertu. Bus 64 puis 68.  
Tel : Autobus 288-6287 (Vérifier les heures.)

*Je pratique  
donc tu vas  
mieux...*



## **Retraite de Pleine Conscience**

dirigée par

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

**24-26 mars 2006**

**Villa Saint -Martin**

**9451, boul. Gouin Ouest**

**Pierrefonds**

# Les Cinquante Versets sur la Nature de la Conscience

« Quand les formations internes et les tendances latentes sont reconnues, elles se transforment. Une fois que les énergies d'habitude ont cessé, la transformation à partir de la base se réalise. »

Si nous sommes sur le point de mourir de soif et que quelqu'un nous tend un verre d'eau boueuse, nous savons que nous pouvons trouver un moyen de filtrer l'eau pour survivre. Nous ne pouvons pas jeter l'eau, même si elle n'est pas pure. Elle est notre seule chance de salut! De même, nous devons accepter toutes nos afflictions, nos formations mentales, nos difficultés dans ce monde, notre corps et notre esprit afin de les transformer. Les habitudes! Nous pouvons prendre une habitude en faisant une chose de façon répétitive. C'est une habitude concrète que nous pouvons généralement aisément nommer. Mais il y a une autre sorte d'habitude, bien plus subtile, dont nous ne percevons même pas l'existence : la façon dont nous pensons, raisonnons, jugeons.

« Lorsque nous vivons en pleine conscience, nous voyons que le monde, c'est juste notre conscience, individuelle et collective, et que moi et l'autre, naissance et mort, venir, partir, existence, non-existence sont seulement des notions ».

## Exemple de programme

AM	PM
Réveil	Discussion du dharma
Méditation	Relaxation totale
Petit déjeuner	Souper
Discours du dharma (en français)	Questions-réponses
Méditation marchée	Méditation
Déjeuner	Coucher

## Transmission des Trois Refuges et des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Chan Huy dirigera cette cérémonie dimanche matin. Si vous pensez être prêts à recevoir les Trois Refuges et les Cinq Entraînements (ou l'un des Cinq), veuillez en faire la demande sur la feuille attachée que vous pouvez nous envoyer ou nous remettre à votre arrivée.

## Quoi apporter

Vos effets personnels (affaires de toilette, réveille-matin, etc..). Prévoir des vêtements chauds pour la marche méditative dans le parc.

**Arrivée:** Vendredi 24 mars, 19h (souper non prévu)

**Clôture :** Dimanche 26 mars, vers 15h.

## Co-Voiturage :

Demande	Offre
Tél : _____	Tél : _____

*J'inspire, et je sais que j'inspire.*

*J'expire, et je sais que j'expire...*

La respiration consciente est la base même de notre pratique. C'est le lien qui unit le corps et l'esprit. Lorsque nous nous perdons en pensées à regretter le passé ou à redouter le futur, notre corps est bien présent mais notre esprit est ailleurs. La respiration consciente réunit le corps et l'esprit, ici et maintenant.

*Assis au pied de l'arbre de la bodhi, mon dos est droit et ma posture est stable...*

Le but de la méditation assise (ou autre) n'est pas celui d'atteindre l'Illumination mais plutôt de savourer pleinement l'instant présent, de savourer le bien-être que nous procure la respiration lorsqu'elle est pleinement consciente, d'observer et de lâcher prise....

*Je suis chez moi, je suis arrivé...*

Marchons. Ne courons plus! C'est une autre façon de méditer. Soyons attentif au contact de notre pied sur la terre lors de tout déplacement. Marchons pour marcher, sans aucun but, tandis que le corps et l'esprit s'établissent ici et maintenant. Ne pensons ni à hier, ni à demain. Vivons simplement ce moment, loin des problèmes et des angoisses, et sourions, en laissant derrière nous des empreintes de joie et de sérénité!

*Le dharma est profond et merveilleux....*

Dharma signifie aussi "enseignement". Écouter un discours du dharma est aussi une pratique de méditation durant laquelle nous écoutons avec toute notre attention en laissant la pluie de l'enseignement nous pénétrer sereinement.

*Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience*

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont la base du bonheur pour la famille et pour la société. Nous sommes priés de ne pas fumer, de ne pas boire de boissons alcoolisées, de ne pas manger de mets non végétariens et de ne pas nous engager dans des pratiques sexuelles durant la retraite.

*Écoutons, sans juger ni réagir...*

Les discussions de groupe portent principalement sur les thèmes des enseignements du Dharma. C'est le moment d'écouter, de partager nos expériences et notre compréhension des enseignements ou de poser des questions pour mieux les comprendre et les appliquer.

*Cette nourriture est le don de l'univers tout entier...*

Manger en silence est un exercice puissant de méditation qui nous permet d'apprécier la nourriture à sa juste valeur. La contemplation de la nourriture nous éclaire sur les liens d'interdépendance qui nous unissent à l'univers tout entier. Chaque aliment renferme en lui l'essence du soleil et de la terre. En appréciant ce que nous mangeons, en famille ou avec nos amis, nous cultivons notre compassion pour tous ceux qui n'ont pas à manger,

*Le Noble Silence*

Le Noble Silence nous permet un contact plus profond avec les êtres et les objets qui nous entourent. Il peut nous apporter beaucoup de joie et de compréhension. Le Noble Silence s'harmonise à notre pratique de Pleine Conscience à tout moment de la journée. Et tout le monde en bénéficie!

*Maison de Pleine Conscience*

5867, rue St-Hubert, Mtl. H2S-2L8

514-272-2832

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

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