



CML Montréal

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

L'investigation discriminante des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit

Les objets de l'esprit, nommés des *dharmas*, sont tout ce qui est conçu comme existant dans les dix-huit domaines de nos aspects physiques, physiologiques et psychologiques.

« Tous les dharmas naissent, durent et disparaissent selon la loi de l'interdépendance. Aucun dharma ne peut naître de lui-même, durer par lui-même et disparaître par lui-même. Le devenir d'un dharma dépend du devenir, de la durée et de la destruction d'autres dharmas. »

Quatrième établissement de l'attention : assis en position de méditation, nous portons notre esprit sur l'objet de notre attention et observons son origine et sa nature. Lorsque nous observons attentivement et profondément, nous voyons que l'apparition, la durée et la fin de l'objet dépendent d'autres choses. Cela nous permet de vaincre l'ignorance, l'illusion, et de corriger nos perceptions erronées.

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 18 Avril 2004

9:30 à 17:00 hrs

Maison de Pleine Conscience

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

Contribution: 35\$

Veillez apporter votre repas de midi (four micro-ondes disponible)

(514) 272-2832

mpcmontreal@hotmail.com

www.mpcmontreal.homestead.com/files/

