



**CML Montréal**

organise une

## **Journée de Pleine Conscience**

avec

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

# **Le Nirvana... pourquoi attendre?**

Nous croyons à tort que le Nirvana est une contrée bien éloignée, un paradis quelque part “là-bas”, un état de bien-être réalisable seulement après la mort. Nirvana signifie “extinction”. Extinction de tous les concepts et de toutes les notions: naissance, mort, être, non-être, aller, venir, soi, autrui, identique, différent.

C’est l’essence de tout ce qui est.

Durant la vie de tous les jours, nous sommes trop occupés à “penser”, et nous oublions de voir ces millions de petits détails qui, à eux seuls, procurent du bonheur, instant après instant.

Vivre l’instant présent, c’est s’arrêter sur chaque chose qui passe et en être conscient.

*« Le Nirvana enseigne que l’on est déjà ce que l’on veut devenir. Nous n’avons pas à courir après quoi que ce soit. Il nous suffit de revenir en nous-mêmes et de toucher notre vraie nature. »*

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 27 février 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/)**