

# CML Montréal

organise une

## Journée de Pleine Conscience

avec

### Chân Huy

enseignant investi par

### Thich Nhat Hanh

## Méditer et vivre en même temps

La méditation n'est pas séparée de la vie. Elle ne débute pas au moment où nous nous asseyons sur un coussin et ne s'achève pas lorsque nous le quittons. La méditation commence aussitôt que notre pleine conscience est là. Lorsque nous ouvrons une fenêtre, nous récitons ce court poème :

*« Par la fenêtre, je contemple le dharmacaya (la vie, la nature ici présentes)*

*Que la vie est merveilleuse!*

*Attentif à chaque instant,*

*Mon esprit est clair comme une onde limpide. »*

Avoir l'esprit clair, c'est être réceptif à ce que nos sens perçoivent, spontanément, d'un regard neuf. La méditation ne se prépare pas. Elle est là dès que nous nous investissons dans ce que nous faisons, vivons, pensons. Une vie en Pleine Conscience est une méditation.

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 17 avril 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/)

