

# Retraite du Printemps

avec

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

*Trois portes – Une entrée*

*Le Sutra du Diamant*

Non-soi - Ni signes - Ni poursuite

Ni naissance - Ni mort

Karma

**23 - 26 mai 2019**

**Villa Saint-Martin**

9451, boul. Gouin Ouest

Pierrefonds

# *Le Sutra du Diamant*

Le nom de ce soutra est *Vajracchedika Prajnaparamita*.  
Vajracchedika signifie « le diamant qui coupe les afflictions,  
l'ignorance et l'illusion ».

En Chine et au Vietnam, on l'appelle d'ordinaire le Soutra du Diamant,  
en mettant l'accent sur le mot « diamant »,  
mais en fait, le verbe « couper » se révèle plus important encore.

Ainsi, gardez bien à l'esprit le nom complet du soutra,  
*Le Diamant qui coupe l'illusion*.

Prajnaparamita veut dire « perfection de sagesse »,  
« compréhension transcendante »  
ou « compréhension qui nous mène à travers l'océan de la souffrance  
jusqu'à l'autre bord ».

L'étude et la pratique de ce soutra peuvent effectivement nous aider à  
pourfendre l'ignorance et les approches erronées – et à les transcender,  
afin d'accéder à la rive de la libération.



**FICHE D'INSCRIPTION POSTALE - RETRAITE du PRINTEMPS**  
**Jeudi 23 – Dim 26 mai 2019**

C'est ma première retraite de Pleine Conscience : Non \_\_\_\_\_ Oui \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

**COURRIEL** - En MAJUSCULES svp

CELL \_\_\_\_\_ Tel Maison: \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

**Tarifs incluant enseignements, activités, logement (3 nuits) et 9 repas végétariens**

<b>Chambres douches publiques:</b> incluant lit fait, lavabo, serviettes de toilette	<b>Tarif</b>	<b>Choix</b>	<b>Dépôt inclus</b>
Occupation simple – 3 nuits	\$375		
Occupation double (2 lits simples) (limité) ou lit couple – 3 nuits	\$350/pers		

<b>Chambres avec s. de bain</b> (très limitées) "Premier réglé, premier installé"	<b>Tarif</b>	<b>Choix</b>	<b>Dépôt inclus</b>
Occupation simple (lit king) - 3 nuits	\$445		
Occupation double (2 lits simples) ou lit couple – 3 nuits	\$430/pers		

**SOUPER:** J'arriverai à la Villa jeudi soir pour le souper de 17h30 : Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

**Co-Voiturage ?**

Demande	Offre
Tél : _____	Tél : _____
Lieu de rencontre : _____	Lieu de rencontre : _____

Grâce à votre générosité, des personnes à faible revenu pourraient participer à cette retraite.  
Toute contribution au Fond de Bourses (*Dana*) est déductible d'impôts

Veuillez émettre votre chèque au nom de MPC-IPCAM et l'envoyer au  
**4881 avenue DORNAL, Montréal, Qc, H3W 1V9**

En cas d'annulation, votre chèque vous sera retourné au complet.  
Un paiement total peut donc se faire sans crainte et allègera les inscriptions du vendredi soir.  
[info@mpcmontreal.org](mailto:info@mpcmontreal.org) 514-272-2832

## ***Durant une retraite de Pleine Conscience***

***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 réunifie le corps et l'esprit, ici et maintenant.

***Assis en méditation, mon dos est droit, ma posture 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 vraiment chez moi, je suis bien arrivé-e...***

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.

***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 un 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!



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.  
Tel : 514-684-2311

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 (conseillé pour éviter le trafic)

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.)