

## ***La respiration consciente***

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 redouter le futur, notre corps est bien présent mais notre esprit est ailleurs. La respiration consciente réunit corps et esprit, ici et maintenant.

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

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

## ***La méditation assise***

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. Lâcher prise. Laisser tout aller. Respirer et sourire pour affirmer notre maîtrise, notre sérénité et notre souveraineté.

## ***La méditation marchée***

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 reviennent, ici et maintenant. Harmoniser nos pas à notre respiration. Ne pensons ni à hier, ni à demain. Vivons seulement l'instant présent, loin des problèmes et des angoisses. Et sourions, en laissant derrière nous des empreintes de joie et de sérénité!

## ***Les enseignements du dharma***

Dharma signifie "enseignement". Suivre un discours du dharma est également une pratique de méditation durant laquelle nous écoutons avec toute notre attention, présents de corps et d'esprit.

## ***Le repas en pleine conscience***

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 peut nous éclairer 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, assis avec notre famille ou avec nos amis, nous cultivons notre compassion pour tous ceux qui n'ont pas à manger, qui sont seuls, et ainsi nous réalisons le sens et la pleine valeur de notre propre vie.

## ***Les discussions de groupe***

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

## ***La cérémonie du thé***

La cérémonie du thé est une autre façon de célébrer *l'instant présent* en sirotant une tasse de thé en compagnie de nos amis et de notre *sangha*, ici présente.

## ***Le Noble Silence***

Le Noble Silence nous permet un contact beaucoup plus profond avec les êtres et les objets qui nous entourent et 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 Respiration Essentielle**

**Retraites de Pleine Conscience  
selon l'enseignement de  
Thich Nhat Hanh**

dirigées par  
**Chân Huy**  
dharmacharya

**30 nov-1<sup>er</sup> déc 2002  
29-30 mars 2003**

**CML de Montréal**  
(514) 272-2832

**en résidence à la  
Villa Marguerite  
Montréal**

# Chân Huy

*Dharmacharya*



Né en France de parents vietnamiens, marié et père de deux enfants, Chân Huy a été nommé *dharmacharya*, enseignant du dharma, par le Vénérable Thich Nhat Hanh. Il descend d'une famille de quatre générations disciples du grand maître zen.

*«Minh est un homme ordinaire qui transmet un enseignement extraordinaire. Grâce à la qua-lité de sa présence, on arrive vraiment à perce-voir quel est cet état de pleine conscience. Et on ne peut que souhaiter y vivre de plus en plus souvent.»*  
Magazine Guide Ressources

Sa formation d'ingénieur lui donne une vision claire et pratique de la réalité des choses. Au-tant à l'aise en français et en anglais qu'en vietnamien, Chân Huy transmet l'ensei-gnement de son maître Thich Nhat Hanh avec aisance, volubilité et humour! Ses racines vietnamienne et bouddhiste sont certes un grand atout dans sa compréhension du dharma et de la tradition bouddhiste.

Chân Huy est membre du Conseil inter-religieux de Montréal et conférencier dans divers milieux de travail. Il dirige aussi des journées de Pleine conscience et des retraites un peu partout aux États-unis.

## L'Attention à la respiration

*«J'inspire et je sais que j'inspire.  
J'expire et je sais que j'expire.»*

La vie quotidienne est une succession d'instantanés au cours desquels notre esprit voltige d'idées en idées, d'émotions en émotions, de rêves en projets, de regrets en promesses. Mais durant ce perpétuel vagabondage, où sommes-nous vraiment? Quelle que soit l'action qui nous occupe, apprendre à la vivre en inspirant, en expirant et en le SACHANT, c'est s'exercer à retenir l'esprit qui part au galop et le ramener là, dans la voiture que nous conduisons, l'assiette que nous lavons, le pas que nous faisons, l'air que nous respirons. Corps et esprit unis, nous serons alors capables de voir, d'observer et de comprendre la réalité dans sa véritable nature.

Méditer, c'est s'arrêter pour être totalement présent, corps et esprit, dans la réalité qui nous entoure. Et cette réalité n'est pas que souffrance. Les petites feuilles vertes qui percent au prin-temps, le cardinal chantant à l'aurore, le tout pre-mier croissant de lune naissant dans un ciel im-maculé, que de beautés offertes si nous sommes là pour les accueillir. Méditer se fait à tout instant de la journée, que nous soyons debout, assis ou allongés, au travail ou en promenade. Etre là et le savoir, laisser partir «hier» et ne pas tenter d'accrocher «demain», s'en tenir à ce qui se passe «ici et maintenant», cela apporte joie et bonheur. Si les préoccupations sont apaisées, le calme se répand peu à peu en nous et ne peut que rejaillir sur les personnes qui nous entourent.

*«J'inspire et je me sens joyeux.  
J'expire et je me sens heureux.»*

Nos retraites débutent le samedi matin à 9h30 et s'achèvent le dimanche vers 12h. Elles comportent:

- méditation assise
- enseignement
- méditation marchée
- repas en silence
- relaxation totale
- discussion-échanges
- cérémonie du thé

La **Villa Marguerite** est située au bord de la rivière des Prairies, en face du Bois-de Liesse, à Pierrefonds (Montréal). La maison est entourée d'un parc qui incite au calme et à la détente profonde.

**Coût:** 115\$, comprenant enseignement, activi-tés, logement et trois repas. Inscription avant le 22 novembre 2002 et le 21 mars 2003. Un dépôt de 50% assure votre réservation.  
(Si arrivée vendredi soir: + 20\$)

.....  
Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Tél: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Montant inclus: \_\_\_\_\_ Novembre: \_\_\_\_\_ Mars: \_\_\_\_\_

Veuillez envoyer votre chèque à l'adresse suivante:

### CML de Montréal

5867 rue Saint-Hubert, Montréal H2S-2L8  
Tel: 514-272-2832 Fax: 514-684-5084  
mpcmontreal@hotmail.com  
<http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/>

