



Une retraite de
Pleine Conscience selon

Thich Nhat Hanh

avec

Soeur Annabel Laity

Abbesse au Centre Bouddhique
du Vermont

Du 15 au 17 octobre 2004

« Réjouissons-nous de l'automne! »

Villa Saint-Martin

9451 boul. Gouin Ouest, Pierrefonds

Coût : 175\$

Informations :

Québec : Serge Rousseau 418-663-6301

Ottawa : Chris Fitzgerald 613 228-6924

Pointe-Claire : Joseph Emet 514-694-3797

Sherbrooke : Claudine Mueller 819-563-7045


Village des Érables : Vinh D. Nguyen 613-747-9096

Inscription :

CML de Montréal (514) 272-2832

mpcmontreal@videotron.ca

www.mpcmontreal.homestead.com/



*Le spleen, le vague à l'âme,
le mal dans la peau-
on peut s'en sortir!*

A la fin de l'été, les jours raccourcissent.
La lumière est moins intense. Les feuilles changent de couleur.
Une vague mélancolie s'installe...
Qui n'a jamais ressenti ces creux de vague,
ces humeurs variables et imprévisibles?
Quelquefois dans le ciel bleu, un nuage apparaît et
ce qu'on appelle couramment "la déprime, voire la dépression" s'insinue tout doucement.
Il y a un moyen pourtant d'y faire face, sans avoir nécessairement à lutter:
c'est de voguer tout simplement avec ce qui vient
en s'établissant solidement dans l'instant présent.
L'instant présent est neuf. Dénué de tout souci. Libre de toute affliction.
S'y réfugier de tout son cœur, c'est accepter de n'être plus lié à rien.
Accepter de ne plus s'attarder sur ce qui vient de passer.
Accepter de ne pas se projeter sur ce qui ne s'est pas encore passé.
La délivrance de l'instant présent n'est pas une magie: c'est une réalité.
C'est une pratique.
La pratique de la Pleine Conscience.

Avec *Sœur Annabel*,

nous mettrons en pratique la méditation assise et marchée,
les repas en pleine conscience et la relaxation.
La présence bénéfique de la sangha
nous aidera à intégrer dans l'horaire quotidien
les merveilleux enseignements de Thich Nhat Hanh.

La retraite aura lieu à la Villa Saint-Martin,
un beau domaine au bord de la rivière Des Prairies,
à quelques minutes de voiture du centre-ville.

Le site est entouré d'un grand parc,
propice au calme, à la détente, au silence intérieur.
Les chambres sont individuelles et comportent un petit lavabo.
Les draps et les serviettes sont fournis.
Apporter votre coussin de méditation.

Inscription : vendredi soir 15 oct, 19h

Orientation : 20h30

Méditation assise : 21h30

Fin de la retraite : dimanche, vers 16h.

Coût : 175\$ (2 nuits, 5 repas végétariens) 150\$ avant le 1er octobre 2004

Un dépôt de 50% assure votre réservation (non remboursable après le 1er octobre). Places limitées.

Veuillez émettre votre chèque au nom de

CML de Montréal

5867, rue St-Hubert, MtL H2S 2L8