

# CML Montréal

organise

## une retraite de Pleine Conscience

dirigée par

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

## Que la vie est belle quand on n'est pas déprimé!

L'instant présent est libre. Le passé n'y est plus. Le futur n'y est pas encore. L'instant présent est toujours neuf, sans historique. Etre là, c'est n'être lié à rien. C'est merveilleux! C'est un peu comme prendre en photo ce que nos yeux aperçoivent sur le champ, être avec le sentiment ou la sensation qui jaillit, tel le soleil surgissant d'un nuage. L'instant présent étant dénué de tout concept ou préjugé, la dépression n'y a pas sa place. Etre ouvert à ce qui naît ici et maintenant, c'est se laisser totalement imprégné par la vie, telle qu'elle est et non pas telle que notre mental nous la fait concevoir.

*"La respiration et la marche attentive génèrent l'énergie de la Pleine Conscience qui nous permet de reconnaître les merveilles de la vie et nous met en contact avec elles."*

Etre en contact profond avec les choses qui nous entourent, c'est sortir d'un espace intérieur étroit et restrictif. C'est ouvrir les bras pour entrer dans la totalité du monde.

## Samedi 27 et dimanche 28 nov 2004

**Villa Marguerite**  
**9409 boul. Gouin Ouest**  
**Pierrefonds**

**Contribution: 115\$**

comprenant enseignements, activités, logement et trois repas.

135\$ si arrivée vendredi soir. Max 31 pers

Pour réserver votre chambre, veuillez émettre un chèque de 50% avant le 20 nov au nom de  
**CML de Montréal, 5867, rue St-Hubert, Mtl. H2S-2L8**

**514-272-2832**

**[mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)**

**[www.mpcmontreal.homestead.com/files/](http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/)**



