



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

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

Métropolitaine Ouest. Sortie St-Laurent Nord jusqu'à la rivière.

Tourner à gauche sur Gouin, jusqu'au no 9451

Méto Côte-Vertu. Bus 64 puis 68

Tel : Autobus 288-6287 (Vérifier les heures.)

# *Le pardon*

## Retraite du printemps

dirigée par

**Chân Huy**

enseignant investi par

## Thich Nhat Hanh

### 28-30 mars 2008

Arrivée: Vendredi 28 mars, 19h (souper non prévu)

Clôture : Dimanche 30 mars, vers 15h.

**Villa Saint-Martin**

9451, boul. Gouin Ouest

Pierrefonds

Méto Côte-Vertu. Bus 64 puis 68

# Le pardon

La paix n'est pas possible si la rancune se tapit au fond de notre cœur. Que la rancune soit nourrie par la colère, le ressentiment, la peur, le doute, la jalousie ou l'insécurité, tous ces sentiments émanent de formations mentales non-bénéfiques à notre liberté intérieure. Le pardon peut bien nous tenter et nous effleurer à quelques reprises... Mais est-il là pour rester ? La Pleine Conscience consiste à déceler qu'il ne s'agit pour nous ni de refoulement, ni de petit pardon passager et fragile, chassé à la première colère venue. Le non-jugement et l'acceptation inconditionnelle sont à la base du pardon. Envers soi-même et envers les autres. Le gros lot ! Possible.

## Une journée par exemple...

AM	PM
Réveil	Discussion du dharma
Méditation	Relaxation totale
Petit déjeuner	Souper
Discours du dharma (en français)	Questions-réponses
Méditation marchée	Méditation
Déjeuner	Coucher

## Transmission des Trois Refuges et des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Chan Huy dirigera cette cérémonie dimanche matin. Si vous pensez être prêts à recevoir les Trois Refuges et les Cinq Entraînements (ou l'un des Cinq), veuillez en faire la demande sur la feuille attachée que vous pouvez nous envoyer ou nous remettre à votre arrivée.

## Quoi apporter

Vos effets personnels (affaires de toilette, réveil-matin, etc...). Prévoir des vêtements chauds pour la marche méditative dans le parc.

## Co-Voiturage ?

Demande	Offre
Tél : _____	Tél : _____

## *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 au pied de l'arbre de la bodhi, mon dos est droit et ma posture est 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 chez moi, je suis arrivé...*

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.

## *Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience*

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont la base du bonheur pour la famille et pour la société. Nous sommes priés de ne pas fumer, de ne pas boire de boissons alcoolisées, de ne pas manger de mets non végétariens et de ne pas nous engager dans des pratiques sexuelles durant la retraite.

## *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 le 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!

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

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

**Écrire très lisiblement s.v.p**

Tel(jour): \_\_\_\_\_ Tel( soir): \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Occupation : \_\_\_\_\_

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

### Tarifs incluant enseignements, activités, logement (2 nuits) et cinq repas végétariens.

Chambre : lit fait, lavabo, serviettes de toilette. douches publiques	Tarif	Choix	Versement
Occupation simple	\$180		
Occupation double (2 lits) (limité)	\$160/pers		
Couple : lit double	\$160/pers		

Chambre avec s.de bain (limitées)	Tarif	Choix	Versement
Occupation simple (lit king)	\$200		
Occupation double (2 lits)	\$160/pers		
Couple (lit king)	\$160/pers		

Familles/Groupes d'intérêt	Choix
- Abus sexuel	
- Dépression	
- Éducation	
- Pratique en famille	
- Pratique au travail	
- Professionnels de la santé	

Votre réservation ne sera effective qu'accompagnée d'un dépôt.

Le nombre de chambres étant limité, nous procéderons sur la base "**Premier réglé, premier installé**".

En cas d'annulation, votre chèque vous sera retourné au complet. Un paiement complet peut donc se faire sans crainte et allègera ainsi les inscriptions du vendredi soir. Veuillez émettre votre chèque au nom de

**CML de Montréal** et le poster au **34 Thornton, D-D-O, Qc H9B 1X8**

**Contribution au Fond de Bourses:** Votre générosité permettra aux personnes à faible revenu de participer à la retraite. Les dons sont déductibles d'impôts.

[mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)  
[www.mpcmontreal.homestead.com/files/](http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/)

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

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

**Écrire très lisiblement s.v.p**

Tel(jour): \_\_\_\_\_ Tel( soir): \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Occupation : \_\_\_\_\_

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

### Tarifs incluant enseignements, activités, logement (2 nuits) et cinq repas végétariens.

Chambre : lit fait, lavabo, serviettes de toilette. douches publiques	Tarif	Choix	Versement
Occupation simple	\$180		
Occupation double (2 lits) (limité)	\$160/pers		
Couple : lit double	\$160/pers		

Chambre avec s.de bain (limitées)	Tarif	Choix	Versement
Occupation simple (lit king)	\$200		
Occupation double (2 lits)	\$160/pers		
Couple (lit king)	\$160/pers		

Familles/Groupes d'intérêt	Choix
- Abus sexuel	
- Dépression	
- Éducation	
- Pratique en famille	
- Pratique au travail	
- Professionnels de la santé	

Votre réservation ne sera effective qu'accompagnée d'un dépôt.

Le nombre de chambres étant limité, nous procéderons sur la base "**Premier réglé, premier installé**".

En cas d'annulation, votre chèque vous sera retourné au complet. Un paiement complet peut donc se faire sans crainte et allègera ainsi les inscriptions du vendredi soir. Veuillez émettre votre chèque au nom de

**CML de Montréal** et le poster au **34 Thornton, D-D-O, Qc H9B 1X8**

**Contribution au Fond de Bourses:** Votre générosité permettra aux personnes à faible revenu de participer à la retraite. Les dons sont déductibles d'impôts.

[mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)  
[www.mpcmontreal.homestead.com/files/](http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/)