



## Lâcher prise

**Une Journée de Pleine Conscience  
selon le Vénérable Thich Nhat Hanh  
avec Chan Huy, dharmacarya**

**Dimanche 8 Juin 2003 de 9:30 à 17:00 hrs  
à la Maison de Pleine Conscience de Montréal  
5867 rue Saint-Hubert, Montréal (près du métro Rosemont)**

"J'inspire et je contemple le lâcher-prise. J'expire et je contemple le lâcher-prise.

*Méthode 16 du Soutra de la Pleine Conscience de la respiration.*

Lâcher-prise. Laisser aller notre désir, notre attachement, notre peur, notre anxiété, notre haine, notre colère..

"Abandonner ne veut pas dire délaisser quelque chose afin de chercher autre chose. Cela signifie renoncer à toute com-paraision, voir qu'il n'y a rien à enlever et rien à rajouter et que la frontière entre nous et l'autre est imaginaire. Le prati-quant ne quitte pas son statut d'humain pour devenir un Bouddha. Il cherche le Bouddha dans sa propre condition humaine, en n'abandonnant rien et en ne cherchant rien non plus. "

C'est la "non-poursuite", "l'absence de désir". Tout est déjà là. Lâcher-prise, c'est cesser de se battre.

*"Soyez bourgeon, posé calmement sur la haie,  
Soyez sourire, faisant partie de cette merveilleuse existence,  
Tenez-vous là. Nul besoin de partir."*

*Thich Nhat Hanh, Le Miracle de la Pleine Conscience"*

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie du lâcher-prise quand nous sommes debout, assis ou couché, en mangeant, en marchant, ou en buvant une tasse de thé.

Le programme inclura une ou deux périodes de méditation assise, une période de méditation marchée à l'extérieur, un discours sur le dharma, la pratique du repas en silence et en Pleine Conscience, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses et d'échanges.

### **Contribution: 35\$**

*(Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations.)  
Nous vous prions d'apporter votre propre repas pour le repas de midi.  
(four micro-ondes disponible)*

Afin de nous aider à mieux nous préparer et à bien vous accueillir, nous vous prions de bien vouloir nous confirmer votre présence en nous laissant un **message téléphonique au 514-272-2832 ou en nous envoyant un courriel à [mpcmontreal@hotmail.com](mailto:mpcmontreal@hotmail.com) avant le 4 Juin 2003.**

Une fleur de lotus à vous.