



## LES ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

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

Une production de [CML de Montréal](#)

*"Pour réaliser la paix dans notre vie de tous les jours, nous avons besoin de certaines lignes de conduite. Il y a deux mille cinq cents ans, le Bouddha a offert [cinq merveilleux préceptes](#) à Anathapindika et à ses amis afin de les aider à vivre une vie paisible et agréable. ... La violence, l'injustice sociale, l'alcoolisme, les sévices sexuels, l'exploitation de l'environnement, entre autres, nous poussent à trouver des solutions pour mettre un terme à la souffrance présente en nous et dans la société." **Thich Nhat Hanh -La plénitude de l'instant***

La Pleine Conscience, cette capacité innée en nous d'être calme, paisible et heureux, ne peut se développer que si nous nous en donnons les conditions et que nous nous y entraînons. Le 28 janvier prochain, nous nous proposons une occasion de le faire.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience 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.

Une cérémonie de transmission sera offerte aux personnes qui souhaitent formellement prendre refuge dans les Trois Joyaux et recevoir les [Cinq Entraînements à la Pleine Conscience](#) durant la journée. (SVP remettre votre demande par écrit avant la journée).

Lieu: 7399 Saint Laurent, Montréal (près du métro Castelnau)

le 28 janvier, 2001 de 9:30 à 17:00 heures

Contribution 25\$

(Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations.)

*Nous vous prions d'apporter votre propre repas froid pour le repas de midi.*

*NOTE: Désolés, nous n'avons pas encore accès à un frigo ou à un four*

**Pour de plus amples renseignements appelez au 514-591-8726**

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 514-591-8726 ou en nous envoyant un courriel à [mpcmontreal@hotmail.com](mailto:mpcmontreal@hotmail.com) avant le 23 janvier 2001.**

Une fleur de lotus à vous.