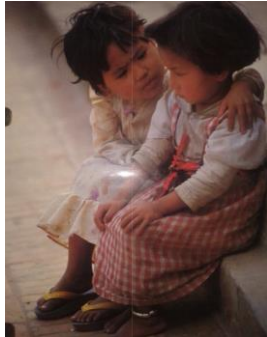


MEDITATION VIPASSANA

Retraite en silence

Avec Anne Michel

Weekend de l'Avent du 30 novembre au 2 décembre 2018



*Sans sagesse,
tu perçois tout de travers
et sans compassion,
ta sagesse
ne vaut pas grand-chose.*

Matthieu Ricard

Thème de la retraite : la compassion

La Méditation, c'est être là pleinement en soi-même et avec l'autre, dans l'instant.

L'exercice de la méditation Vipassana permet de développer une maîtrise de la conscience, qui peut recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient silencieux et nous ne sommes pas sans cesse identifiés avec l'expérience. Par la constance de cet exercice, notre expérience limitée et égocentrée de nous-même, des autres et du monde se transforme peu à peu en une expérience universelle, pleine de compassion et de paix.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Aller en direction de Bulle-Charmey-Jaun. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début du cours : Vendredi 30 novembre à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Dimanche 2 décembre vers 16 h 30.

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), tapis de sol, coussin ou banc de méditation, chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, ...

Prix du stage : Frs 140 - , à payer sur le CCP de l' Association Mudita ,1000 Lausanne, no 17-132929-5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire du cuisinier.

DANA : Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

Renseignements :
Anne Michel
Tél : 021 653 71 63
www.mudita.ch

Inscriptions : Association Mudita
Contact : Claire et Jean Chevalley
Tél : 026 924 75 43
Mail : info@mudita.ch