

# MÉDITATION VIPASSANA

**Retraite en silence**

**Avec Anne Michel**

**Weekend du 6 au 8 décembre 2019**



**Ainsi, bikkhus,  
cette vie n'a pas pour but le gain,  
la louange, les honneurs, la réussite,  
le plaisir, la réalisation de l'éthique,  
l'unification ou la connaissance.**

**Cette vie a pour but  
l'inébranlable paix du cœur.**

**C'est son bon bois  
et la fin de la souffrance.**

Le Bouddha MN 18

## **Thème de la retraite: l'inébranlable paix du cœur.**

Comment vivre pleinement l'instant ? Comment se libérer de la prolifération des pensées qui nous emprisonnent dans le jugement et l'évaluation ?

Nous pouvons apprendre à être en paix avec chaque instant de cette existence toujours en mouvement. Avec l'exercice de la méditation, nous découvrons la possibilité de vivre sans être en réaction, emprisonnés dans nos désirs, nos rejets, nos peurs ou nos espoirs. La vie se simplifie et le cœur s'ouvre à la sagesse et à la compassion.

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charney-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 Zitbödeli, 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 6 décembre à 19 h.** (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.  
**Fin du cours : Dimanche 8 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, 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](http://www.mudita.ch)



**Inscriptions : Association Mudita**  
**Contact : Claire et Jean Chevalley**  
**Tél : 026 924 75 43**  
**Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)**