

Retraite en Silence

L'Effort Sage et Bienveillant

Avec Anne Michel et Meg Gawler

Du vendredi 6 au mardi 10 juillet 2018



La Vénérable Khemā

Mes amis, c'est à travers l'établissement de la merveilleuse clarté de l'attention que vous pouvez vous libérer de l'emprise du passé et du futur, surmonter l'attachement et la peine, abandonner toute appréhension et angoisse et éveiller la liberté inébranlable du cœur, ici, maintenant.

~ le Bouddha

Porter une attention soigneuse à toute notre expérience est libérateur. Cette attention à la fois détendue et stable apporte la clarté qui permet de voir les choses telles qu'elles sont. Dans ce champ vaste et accueillant, le cœur peut s'ouvrir en recevant tout ce que nous vivons avec bienveillance. Dans ce stage, nous explorerons comment porter à notre pratique tout au long de la journée un effort juste : sage, équilibré, bienveillant et tendre avec nous-mêmes et avec tout ce qui nous entoure.

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 Zitbodeli, 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 transport public, il y a un taxi collectif depuis Jaun. Vous pouvez prendre contact avec nous pour l'organisation.

Début du stage : Vendredi 6 juillet 2018 à 19 h (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du stage : Mardi 10 juillet 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, etc...

Prix du stage : Frs 280.- pour les 4 jours, 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 : 0041 (0)21 653 71 63
www.mudita.ch



Inscriptions : Association Mudita
Contact : Claire et Jean Chevalley
Tél : 0041 (0)26 924 75 43
Mail : info@mudita.ch