

RETRAITE EN SILENCE

Pleine Conscience du Corps : J'ouvre mon Cœur

Avec Anne Michel et Meg Gawler

Du vendredi 30 juin au mardi 4 juillet 2017



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.

Nous mettrons d'abord l'accent sur la pleine conscience du corps tout au long de la journée : dans la méditation assise, dans la méditation marchée et dans les activités quotidiennes. Pour approfondir la pleine conscience du corps, les exercices de Qigong feront partie intégrale de l'enseignement. Avec les méditations guidées, nous toucherons au silence intérieur, ce champ vaste et accueillant qui nous permet, petit à petit, d'ouvrir le cœur en toute confiance – tendre avec soi-même et avec tout ce qui nous entoure. Nous poursuivrons cette ouverture du cœur avec les méditations sur les quatre formes d'amour enseignés par le Bouddha.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, il y a un contour en épingle à cheveu sur la droite. La maison est le grand chalet à gauche après le contour.

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 juin 2017 à 19 h (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du cours : Mardi 4 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

Bio – Meg Gawler

Meg Gawler a commencé à pratiquer le Bouddhisme en 1968 en tant que disciple du grand maître Zen, Shunryu Suzuki Roshi. Après neuf ans d'entraînement intensif dans le Zen, Meg a fait un Masters en Ecologie appliquée et a embarqué dans une carrière internationale dans la conservation de la nature et le développement humain. Elle a continué sa pratique dans la tradition Théravada, en étudiant avec Jack Kornfield, Joseph Goldstein et Gil Fronsdal.

En 2011 Jack Kornfield lui transmet le Dharma et lui autorise à enseigner le Bouddhisme.

En mai 2017 Meg finira un Masters en Études bouddhistes avec un Certificat dans le Bouddhisme Théravada au Graduate Theological Union à Berkeley en Californie.

De plus, Meg enseigne depuis 2012 le Qigong dans la tradition « Radiant Heart » de Teja Bell.

Quelques-uns de ses discours et méditations guidées sont disponible ici :

<http://www.audiodharma.org/teacher/272/>.