

# WEEK-END D'INTRODUCTION À LA MÉDITATION VIPASSANA

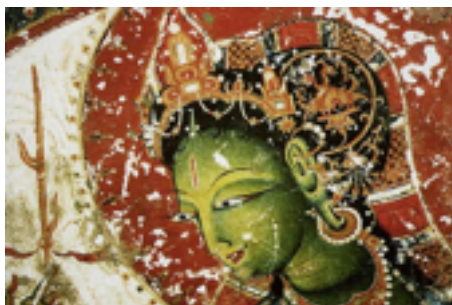
LA PRATIQUE NOMMÉE « LA PLEINE CONSCIENCE »

MAISON MUDITA

DU 1 AU 3 SEPTEMBRE 2017

AVEC

PATRICIA GENOUD



La méditation, telle qu'elle est comprise ici, est un retour à la réalité du présent sans parti pris.

Elle est autre parce qu'elle se situe dans l'essence de la présence que ce soit dans le calme et la tranquillité ou dans les pensées et les émotions.

Lorsque l'esprit est disponible, il peut s'ouvrir aux expériences de manière non sélective afin de les percevoir clairement. Cette découverte de la nature des expériences permet de se libérer de la confusion et d'accéder à la sagesse.

Ce processus est indissociable d'une dimension de cœur, où la bienveillance joue un rôle crucial pour que lucidité et acceptation prennent place. Progressivement nous consentons à être pleinement dans notre vie, à chaque instant, portant un regard empreint de sollicitude envers soi et les autres.

**Ce stage intensif se passe en silence**, dans une alternance de périodes de méditation assise et en marchant. Des instructions seront données périodiquement ainsi qu'un enseignement quotidien.

Il s'adresse aux débutants et aux personnes qui souhaiteraient rafraichir leur pratique.

**Patricia Genoud-Feldman** étudie et pratique la méditation bouddhique depuis 1984. Elle a reçu de nombreux enseignements de grands maîtres de la tradition tibétaine et theravada en Asie où elle a effectué des longues retraites intensives.

Patricia a été formée en tant qu'enseignante Vipassana à l'Insight Meditation Society à Barre au Massachusetts sous la direction de Joseph Goldstein. Elle enseigne aux USA, en Europe et en Israël depuis 1997. Patricia a appris la pratique du Dialogue Conscient avec Gregory Kramer aux Etats-Unis et en Europe.

Patricia a fondé, à Genève en 1999, l'association de méditation Vimalakirti avec son mari Charles Genoud

**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 :** du vendredi 1 septembre à 19h (repas léger) arrivée entre 17h-19h

**Fin du cours :** au dimanche 3 septembre vers 14 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 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.

#### **Pratique de la générosité:**

Selon la tradition bouddhique theravada, les enseignants ne demandent aucune rémunération. Pour leur subsistance, ils dépendent de dons offerts librement par les participants à la fin du stage.

Le Dana ou la générosité est une vertu cardinale dans le bouddhisme, une pratique à développer sur le chemin vers l'éveil.

Si l'enseignement était compris dans le prix de la session, ni l'enseignant ni les participants n'auraient l'opportunité d'exercer leur générosité et cela serait regrettable.

Inscriptions:

Association Mudita

contact: Claire et Jean Chevalley

Tél: 0041 (0) 26 924 75 43

Mail: [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)

