

# MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Vivre le passage à une nouvelle année ensemble en silence

Du 27 décembre 2018 au 1er janvier 2019



*« Certains construisent  
Des maisons de brique et de bois.  
Le Bouddha a enseigné  
Que cette sorte de demeure  
N'est pas notre vraie demeure.  
C'est une maison du monde  
Avec les lois du monde.  
Notre vraie demeure  
Est la paix intérieure »  
Ajahn Chah*

## Thème de la retraite: le vrai refuge

Bien que nous aspirions au bonheur et à la paix, il n'est pas toujours facile de vivre paisiblement. Nous avons peur de faire faux ou de ne pas être à la hauteur et nous cherchons à contrôler ce qui n'est pas contrôlable. Cela crée une tension douloureuse. En laissant être l'expérience, nous trouvons un vrai refuge, celui de la Pleine Conscience avec ce qui est ici et maintenant, sans peur et sans rejet. Un nouveau regard s'ouvre sur le monde, où la réactivité fait place à la joie d'être, à la confiance et à la compassion pour nous et pour les autres.

**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 de la retraite:** Jeudi 27 décembre, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.  
**Fin de la retraite:** Mardi 1er janvier, 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 350-, 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. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

**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)