

# Retraite en Silence

## Cultiver le Contentement

Avec Meg Gawler

Du vendredi 8 au dimanche 10 novembre 2019



*La santé est le plus haut des gains ;  
le contentement est la plus grande richesse ;  
les proches véritables sont les meilleurs ;  
la paix ultime est le suprême bonheur.*

~ le Bouddha : Dhp 204

Sur le chemin de la paix et de la libération, un esprit de contentement est une des clés de voûte qui ouvrent la voie au bien-être quotidien, bien sûr, mais aussi à l'approfondissement de notre pratique de la méditation et en particulier du *samādhi*, qui à terme nous permet de voir les choses telles qu'elles sont. Cela peut paraître paradoxal, mais le contentement nous est toujours disponible – même dans les circonstances difficiles. Nous avons tous déjà en nous le potentiel d'être libres et profondément heureux. Dans ce petit stage d'un weekend, dans un cadre protégé, accueillant et bienveillant, nous allons explorer comment cultiver notre pratique tout au long de la journée avec la qualité du contentement avec nous-mêmes et avec tout ce qui nous entoure.

**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 stage :** Vendredi 8 novembre 2019 à 19 h (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

**Fin du stage :** Dimanche 10 novembre 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), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

**Prix du stage :** Frs 140.- pour les 2 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. L'enseignante dépend pour sa subsistance des dons offerts librement à la fin des cours. Si vous désirez faire un don, prière de prévoir de l'argent liquide.

**Renseignements :**

Meg Gawler

[meg.gawler@gmail.com](mailto:meg.gawler@gmail.com)

[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

**Inscriptions : Association Mudita**

Contact : Claire et Jean Chevalley

Tél : 0041 (0)26 924 75 43

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

## Bio – Meg Gawler

Meg Gawler a commencé à pratiquer le Bouddhisme en 1968 en tant que disciple du maître Zen, Shunryu Suzuki Roshi, y compris plus de trois en tant que monastique 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 Theravāda, en étudiant avec Gil Fronsdal, Jack Kornfield, Joseph Goldstein et autres. Autorisée en tant qu'enseignant du Dharma par Jack Kornfield et ensuite par Gil Fronsdal, Meg détient également un Masters en Études bouddhistes, spécialisées dans les anciens textes Theravāda. De plus, Meg enseigne le Qigong dans la tradition « Cœur radieux » de Teja Bell. Quelques-uns de ses discours et méditations guidées sont disponible ici : <http://www.audiodharma.org/teacher/272/>.