

# MEDITATION VIPASSANA

Avec Banthe Boddhidharma

Retraite en silence du 11 au 15 (ou au 13) octobre 2019



*« C'est très aidant de se rendre compte  
que ce corps, ces émotions, cet esprit,  
tels que nous les avons maintenant  
est exactement ce dont nous avons besoin  
pour être pleinement éveillés,  
pleinement humains,  
pleinement vivants.*

*Pema Chödrön*

1 Le but de la méditation est de voir les 3 caractéristiques de l'existence : l'impermanence, la nature imparfaite de l'existence et la souffrance de prendre les choses personnellement. De telles réalisations mènent au contentement et au bonheur. Combiné avec une pratique de bienveillance et de bonne volonté, cela mène à une présence sage et compassionnée, qui vivifie notre vie ordinaire. Banthe Boddhidharma enseigne dans la tradition de Mahasi Sayadaw de Birmanie. C'est une pure pratique de méditation Vipassana. Voir [www.satipanya.org.uk](http://www.satipanya.org.uk) La retraite sera donnée en anglais, avec traduction française.

**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 du cours :** Vendredi 11 octobre à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

**Fin du cours :** Mardi 15 octobre, ou dimanche 13 octobre, vers les 16 h.

**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, ...

**Prix du stage :** Frs 280.- pour les 4 jours, frs 140.- pour le weekend. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire des cuisiniers. Votre inscription devient effective avec le versement du montant total du cours sur le CCP de l'Association Mudita, 1000 Lausanne, no 17-132929-5. 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)