

Méditation Vipassana

Avec Christèle Pugin

Du 17 au 21 avril 2025



« La souffrance commence à se dissoudre quand nous sommes capables de remettre en question la croyance ou l'espoir qu'il existe un endroit quelconque où se cacher ».

Pema Chödrön

De par sa nature, le monde va toujours être un peu bancal, à l'intérieur comme à l'extérieur ; comment être en paix avec l'incertitude ? comment rencontrer avec cœur les expériences de la vie ? Le Bouddha nous dit que le bonheur ne réside pas dans une vie affranchie de problèmes. La libération est liée à ce que nous faisons de l'expérience. Par l'exercice de la méditation nous explorons comment être ici, vivants, sans rien rajouter ; nous apprenons comment l'esprit peut recevoir et donner la paix quelles que soient les circonstances. Inspirant et expirant nous pouvons développer la sagesse du laisser être et nous libérer de la réactivité et de la peur.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass) et suivre Abländschenstrasse sur environ 7 km. Passer le restaurant Zitbödeli, monter encore 1km, puis faire le contour en épingle à cheveux sur la droite qui mène en haut du village. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun et un taxi ou un bus jusqu'à Abländschen.

Début du cours : jeudi 17 avril à 19h. Merci d'arriver entre 17h et 19h!

Fin du cours : lundi 21 avril vers 16h00.

Prendre avec soi : drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), chaussures d'intérieur et de marche, vêtements chauds pour la marche (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc.

Prix de stage : CHF 280.- à payer sur le compte de l'Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR en bas de la page. 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 et pour être accessible à chacun, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement. Le paiement pour le dana se fait sur place à la fin de la retraite.

Renseignements :

Christèle Pugin

christele@mudita.ch

Inscription en ligne : www.mudita.ch

Contact : adriana@mudita.ch



Paiement
Bancaire

