

# Méditation Vipassana

Avec Christèle Pugin

**Du 3 juin au 6 juin 2022**



*« 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 différentes expériences de la vie ? Le Bouddha nous dit que le bonheur ne réside pas dans une vie affranchie de tous les 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 à nous lier d'amitié avec tout ce qui est l'expérience humaine. Nous nous employons à rester reliés à notre cœur et à continuer calmement de connaître les changements de l'expérience.

**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 cheveux sur la droite. 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. Merci d'appeler quelques jours avant le stage afin d'organiser les transports depuis Jaun.

**Début du cours :** vendredi 3 juin à 19h. Merci d'arriver entre 17h et 19h!

**Fin du cours :** lundi 6 juin 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 :** 210Frs 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 sont considérés comme trop précieux pour être monnayés, et, pour être accessibles à chacun, ils s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des stages.

**Renseignements :**  
Christèle Pugin  
079/328.12.94



**Inscriptions : Association Mudita**  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)