

# Méditation Vipassana

Avec Christèle Pugin

Du 12 au 14 novembre 2021



"La paix vient d'une attitude intérieure très fine. C'est une habilité à recevoir, à accueillir, à supporter, à ne pas réagir, à ne pas vouloir avec avidité, à ne pas rejeter avec aversion, à ne rien demander".

Ajahn Sucitto

Par l'exercice de l'assise et de la marche en pleine conscience, l'esprit se détend et apprend à accueillir l'instant tel qu'il est : parfois plaisant, parfois douloureux. Comment rendre ce corps et cet esprit disponible à la vie ? Comment dire oui, c'est ok juste maintenant ?

La méditation nous enseigne que 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 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 12 novembre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

**Fin du cours:** dimanche 14 novembre vers 16h30.

**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:** 140 Frs 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

026/912.26.81

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



**Inscriptions:** Association Mudita

Contact: Claire et Jean Chevalley

026/924.75.43

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