

MEDITATION VIPASSANA

Avec Banthe Boddhidharma

Retraite en silence du 7 au 11 octobre (ou au 9 octobre) 2022



La vérité
ne peut être trouvée
qu'en abandonnant
nos fausses croyances
en moi.

Cette pratique est ancrée dans la tradition birmane du maître Mahasi Sayadaw, qui a enseigné la méditation Vipassana après 1945, près de Yangon au Myanmar.

Il a développé une méthode qui nous permet de rester présents depuis l'instant où nous nous réveillons jusqu'au moment où nous nous endormons. Il y a deux techniques : utiliser un mot simple pour noter tout ce que nous expérimentons et faire les choses lentement de manière délibérée. Le silence est maintenu sans cesse.

Cela mène non seulement à des réalisations spirituelles de notre vraie nature, dont l'essence est non-née et non-mortelle, mais aussi, ce qui est également important, à la purification du cœur. Ainsi nous ne devenons pas seulement plus sages, mais aussi plus altruistes, généreux, joyeux et compassionnés.

Banthe Boddhidharma enseigne en Angleterre, dans le pays de galle. Voir 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 de nous contacter quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début du cours : Vendredi 7 octobre à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Mardi 11 octobre, ou dimanche 9 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), linges de toilette, ...

Prix du stage : Frs 280.- pour les 4 jours, frs 140.- pour le weekend, à verser sur le compte de l'Association Mudita IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire des cuisiniers. 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, 078 693 31 73

Mail : info@mudita.ch



Inscriptions : www.mudita.ch

Contact :

Adriana Orellana

Tél : 076 330 58 16

Mail : adriana@mudita.ch