

MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Du 27 décembre 2020 au 1er janvier 2021



En définitive, nous n'avons qu'un seul devoir
c'est de préserver de larges plages de paix
à l'intérieur de nous-mêmes,
une paix de plus en plus grande,
et d'en faire profiter les autres.
Et plus nous posséderons de paix en nous-mêmes,
plus il y en aura dans ce monde agité.
Etty Hillesum

Vivre le passage à une nouvelle année en silence

L'exercice de la méditation Vipassana permet de développer une maîtrise de la conscience, qui peut recevoir les expériences de la vie avec sérénité et confiance. Le mental, qui projette, s'inquiète ou se met en colère, devient tranquille car nous ne sommes plus submergés par nos réactivités, identifiés avec l'expérience. Par la constance de cet exercice, notre attitude parfois limitée et égocentrée se transforme peu à peu en une expérience pleine d'ouverture aux autres et à nous-même, de compassion et de paix.

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 est le grand chalet à gauche après le contour.

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 : Dimanche 27 décembre, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Vendredi 1er janvier, vers 16 h 30.

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), bottes de neige et chaussures d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage: Frs 350-, 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, 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



Inscriptions : Association Mudita
Contact : Claire et Jean Chevalley
Tél : 026 924 75 43
Mail : info@mudita.ch