

RETRAITE DE PÂQUES 2023

Méditation Vipassana avec Anne Michel

Du jeudi 6 au samedi 15 avril



Le royaume de la Pleine Conscience
n'est pas concerné par le fait d'avoir
ou de ne pas avoir quelque chose.
Il est concerné par le fait d'avoir
quelque chose et parfois pas,
mais de toujours pouvoir l'observer.
C'est cela qui permet l'Eveil de la sagesse.
Ajahn Sucitto

Thème de la retraite :

Changer les choses ou s'ouvrir aux choses, à nous de choisir.

Depuis la nuit des temps, nous essayons d'avoir une vie qui nous satisfasse au niveau social, familial, professionnel, et au niveau intérieur. C'est un effort touchant qui est parfois couronné de succès, parfois pas. La méditation nous ouvre à une dimension plus équilibrée de notre lien au monde. Comment faire pour être en accord et en confiance avec les choses que nous ne pouvons pas changer ? Comment approfondir en nous un refuge dans les choses telles qu'elles sont plutôt que telles que nous aimerions qu'elles soient ? Cela va être notre quête durant cette retraite. En cultivant la concentration et la pleine conscience, l'esprit lâche peu à peu le stress de vouloir que les choses soient comme ceci ou comme cela. Il s'ouvre au réel avec une qualité de vraie confiance et de douce bienveillance. Ce n'est plus tellement l'expérience, impermanente, qui est essentielle que notre choix de nous relier avec joie à ce qui est maintenant.

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 cheveu 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 : Jeudi 6 avril à 19 h. (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du cours : Samedi 15 avril 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), chaussures de marche et d'intérieur, chaussures et vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage : Frs 630.- pour les 9 jours, à payer sur le CCP de l' Association Mudita ,1000 Lausanne, no 17-132929-5.
ou IBAN : CH06 09000 0000 1713 2929 5

Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire du cuisinier.

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