

# MEDITATION VIPASSANA

## Avec Anne Michel

Du 27 décembre 2021 au 1er janvier 2022



L'intelligence est la force, solitaire,  
D'extraire du chaos de sa propre vie  
La poignée de lumière suffisante  
Pour éclairer un peu plus loin que soi,  
Vers l'autre là-bas,  
Comme nous égaré dans le noir.

Christian Bobin

### Vivre le passage à une nouvelle année en silence

Par l'exercice de la méditation, nous comprenons mieux qui nous sommes vraiment et ce que nous pouvons demander de la vie. Nous apprenons à recevoir l'instant tel qu'il est avec confiance et bienveillance. Les jugements, les doutes et les pensées envahissantes s'estompent. La paix s'installe peu à peu et l'esprit s'ouvre à la sagesse, à la joie, à la compassion, et au mystère de la vie. Ce chemin est possible parce que cette compréhension est là, déjà, en chacun de nous, et qu'elle ne demande qu'à éclore.

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



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