Méditation Vipassana

Avec Pascal Auclair

Retraite en silence du 15 au 21 février 2024

Pascal Auclair est plongé dans l'étude et la pratique des enseignements bouddhistes depuis près de vingt ans. Il a participé à des retraites en Asie et en Amérique avec des maîtres réputés. Pascal a suivi quatre années de formation d'enseignant avec Joseph Goldstein et Jack Kornfield de l'Insight Meditation Society au Massachusetts et de Spirit Rock Meditation Center en Californie. Il enseigne maintenant dans ces deux centres de renommée internationale, ainsi qu'au Canada et en Europe. Sa formation classique, combinée à son profond savoir et à son expression créative lui confèrent une présence sage et compatissante. Sa chaleur humaine, son humour et sa profondeur d'esprit font de Pascal un professeur très apprécié.

Vers une douce et profonde transformation du cœur

En apprenant par la Pleine Conscience à revenir à nos sens, à bien connaître et à accepter notre expérience immédiate, ce que vit le corps, le coeur et le mental, nous pouvons nous éloigner de la confusion, de la réactivité, de la peur et du doute, et trouver l'équilibre et la clarté qui nous permet d'être de plus en plus libre et engagé dans notre vie.
Au cours de cette retraite dans la tradition Vipassana ou Insight Meditation, avec soin et avec enthousiasme, nous explorerons par la méditation assise et marchée, les différents aspects de la nature humaine que l'attention peut révéler. À travers les enseignements, et grâce au silence, nous découvrirons la sagesse profonde qui peut naître d'une attention aimante, calme et soutenue.

Nous sommes tous-tes bienvenu à ce rassemblement calme et amical ; qu'elle soit expérimentée ou novice en matière de méditation, chaque personne, quelle que soit sa langue maternelle ou l'histoire de son peuple, sa couleur de peau, son héritage, son expression de genre, son âge ou ses capacités physiques, est bienvenue.

Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen. Dans le village de Jaun, prendre à droite (ne pas aller sur Jaunpass) et faire environ 7 km. Avant d'arriver à Abländschen, après le restaurant du Zitbödeli, 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 15 février à 19h (merci d'arriver entre 17 et 19h)
Fin du cours : mercredi 21 février vers 16h30

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 350.- pour les 5 jours, à payer sur le CCP de l` Association Mudita ,1000 Lausanne,
IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5
Ce prix comprend les frais, d'hébergement, de transport, d'organisation, et le salaire du cuisinier. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, n'hésitez pas à 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