

Retraite en Silence

Pleine Conscience des Quatre Éléments : Goûter au bonheur du non-soi

Avec Meg Gawler

Du vendredi 28 février au mardi 3 mars 2020



(photo © Meg Gawler)

*Un disciple réfléchit sur ce corps même,
quelles que soient sa place et sa position, par
rapport aux éléments primaires : « Il y a
dans ce corps l'élément terre, l'élément eau,
l'élément feu, l'élément air ».*

~ le Bouddha : DN 22

La pratique de la méditation sur les quatre éléments fait partie de l'enseignement du Bouddha dans son discours *Satipaṭṭhāna* sur les fondements de l'attention qui permettent de réaliser l'éveil. Les méditations sur le corps en tant que flux constant de champs énergétiques entre les quatre éléments favorisent un véritable ressenti direct du corps – ce qui nous permet petit à petit de relâcher la voile de l'ignorance la plus profonde qui nous emprisonne : l'idée « Je suis ». Selon le Bouddha, la personne qui ne s'agrippe plus à penser « Ceci est à moi » sera en paix. Pendant ce stage de quatre jours, dans un cadre protégé et bienveillant, nous allons cultiver le bonheur et la paix du non-soi par des contemplations sur l'écologie du corps en tant que processus qui font partie intégrale de l'écologie de la terre et de l'univers.

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 stage : Vendredi 28 février 2020 à 19 h (repas léger). **Merci d'arriver entre 17 et 18 h 30.**

Fin du stage : Dimanche 3 mars 2020 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, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage : Frs 280.- pour les 4 jours, 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.

Dana : Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. L'enseignante dépend pour sa subsistance des dons offerts librement à la fin des cours. Si vous désirez faire un don, prière de prévoir de l'argent liquide.

Renseignements :

Meg Gawler

meg.gawler@gmail.com

www.mudita.ch

Inscriptions : Association Mudita

Contact : Claire et Jean Chevalley

Tél : 0041 (0)26 924 75 43

Mail : info@mudita.ch

Bio – Meg Gawler

Meg Gawler a commencé à pratiquer le Bouddhisme en 1968 en tant que disciple du maître Zen, Shunryu Suzuki Roshi, y compris trois ans dans son monastère. Meg a fait un Masters en Ecologie appliquée et a entrepris une carrière internationale dans la conservation de la nature et le développement humain. Elle a continué sa pratique de méditation dans la tradition Theravāda, en étudiant avec Gil Fronsdal, Jack Kornfield, Joseph Goldstein et autres. Autorisée en tant qu'enseignant du Dharma par Jack Kornfield et ensuite par Gil Fronsdal, Meg détient également un Masters en Études bouddhistes, spécialisées dans les anciens textes Theravāda. De plus, Meg enseigne le Qigong dans la tradition « Cœur radieux » de Teja Bell. Quelques-uns de ses discours et méditations guidées sont disponible ici : <http://www.audiodharma.org/teacher/272/>.