

# MEDITATION VIPASSANA selon Mahasi Sayadaw

## Retraite en Silence avec Bhante Bodhidhamma

du 23 au 25 ou au 27 août



*Chaque moment de pleine conscience contribue à la destruction progressive de nos impuretés mentales latentes. C'est un peu comme lorsqu'on taille du bois avec une petite hache, Chaque coup aide à se débarrasser de copeaux indésirables.*

*Mahasi Sayadaw*

Cette pratique est ancrée dans la tradition birmane du maître Mahasi Sayadaw, qui a enseigné la méditation Vipassana après 1945, près de Yangon au Myanmar. Il a développé une méthode qui nous permet de rester présents depuis l'instant où nous nous réveillons jusqu'au moment où nous nous endormons.

Il y a deux techniques : utiliser un mot simple pour noter tout ce que nous expérimentons et faire les choses lentement de manière délibérée. Le silence est maintenu sans cesse. Cela mène non seulement à des réalisations spirituelles de notre vraie nature, dont l'essence est non-née et non-mortelle, mais aussi, ce qui est également important, à la purification du cœur. Ainsi nous ne devenons pas seulement plus sages, mais aussi plus altruistes, généreux, joyeux et compassionnés. La retraite sera donnée en anglais, avec traduction française.

Bhante Bodhidhamma vit dans le centre de méditation Satipanya au Royaume-Uni, dans le Pays de Galle. Voir [www.satipanya.org.uk](http://www.satipanya.org.uk)

**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 de la retraite :** 23 août à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

**Fin de la retraite :** 25 ou 27 août vers 16h30

**Prendre avec soi :** Drap de lit, fourre de duvet et taie d'oreiller (duvets, oreillers et couvertures sont sur place), chaussures d'intérieur et de marche, vêtements chauds pour la marche (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc.

**Prix :** CHF 140 pour deux jours ou CHF 280 pour les 4 jours à payer sur le compte de l' Association Mudita, IBAN : CH06 0900 0000 1713 2929 5. Vous pouvez aussi payer en scannant le code QR en bas de la page. 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 :** Les enseignements étant trop précieux pour être monnayés, selon le principe du Dana, il y aura la possibilité de faire un don à la fin de la retraite pour soutenir Bhante Bodhidhamma. En tant que moine, Bhante dépend entièrement du soutien offert librement par les laïcs.

### Renseignements :

Anne Michel

Tél : 021 653 71 63 / 078 693 31 73

Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)

### Inscriptions : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

Adriana Orellana

Tél : 076 330 58

Mail : [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)



Code QR IBAN  
Association  
Mudita

