



RETRAITE EN SILENCE avec Tisārā du 3 au 5 ou, 3 au 7 octobre

**Le parfum d'une fleur ne va pas à l'encontre du vent ;
pas plus que le parfum du bois de santal,
du bois de laurier ou du jasmin.
En revanche, le parfum de la bonté
va à l'encontre du vent,
et se diffuse dans toutes les directions.**

La générosité (dāna) est la première des 10 perfections (parami) et alimente les autres. Une personne qui incarne la générosité d'esprit offre naturellement aux autres la protection de la non-violence (sīla/vertu) et de la véracité (sacca). La pratique du don invite à renoncer à ce qui est donné (nekhamma) et développe une vision (pañña) des trois marques de l'existence. Donner et recevoir nous relie énergétiquement (viriya). La générosité se cultive grâce à la patience (khanti) et à la détermination (adhitthana). Lorsque nous prenons soin, la bienveillance est là (mettā), la générosité se manifeste et à son tour, elle renforce mettā. Enfin, la personne qui perfectionne la générosité est en paix avec le va-et-vient des choses et des expériences, qui représente le joyau de l'équanimité (upekkha).

Cette retraite en silence propose des moments de méditation assise et marchée, des instructions et des réflexions sur le thème de la générosité et des paramis. Tous sont les bienvenus.

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 Zitbödéli, 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 ou un taxi collectif.

Début de la retraite : vendredi 3 octobre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h.

Fin de la retraite : dimanche 5 octobre vers 17h ou mardi 7 octobre 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 : Frs.- 140 pour le weekend ou Frs.- 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 : Selon la tradition et pour être accessible à chacun, la rémunération des enseignants est faite sous forme de donation consciente - DANA. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement. Le paiement pour le dana se fait sur place à la fin de la retraite.

Renseignements : Tisārā

Mail : tisara@mudita.ch

Inscriptions : www.mudita.ch

Christèle Pugin

Mail : christele@mudita.ch



Paiements Bancaires

