

RETRAITE en Silence

avec Tisārā

du 4 au 6 ou 8 Octobre



Notre cœur, lorsqu'il est à la normale, est comme de l'eau de pluie. C'est de l'eau propre, claire, pure et normale. Si nous mettons du colorant vert dans l'eau, du colorant jaune dans l'eau, la couleur de l'eau devient verte, devient jaune.

Il en va de même pour notre esprit : lorsqu'il rencontre un objet qu'il aime, il est heureux. Lorsqu'il rencontre un objet qu'il n'aime pas, il devient trouble et inconfortable, tout comme l'eau qui devient verte lorsqu'on y ajoute du colorant vert, ou jaune lorsqu'on y ajoute du colorant jaune. Elle change constamment de couleur.

Ajahn Chah

Dans la quiétude des montagnes et en retrait de nos vies de tous les jours, nous allons explorer ce cœur-esprit à travers la méditation formelle et en cultivant une présence consciente durant notre quotidien.

S'appuyant sur les enseignements du Bouddha, cette retraite se déroulera en silence, avec des temps de méditation marchée et assise, de chant et des moments de questions-réponses. La retraite convient tant au débutants qu'aux personnes ayant déjà une expérience de la méditation. Vous pouvez venir pour le weekend ou les quatre jours .

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. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

Début de la retraite : vendredi 4 octobre à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

Fin de la retraite : dimanche 6 ou mardi 8 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 et imperméable pour la marche (la maison est à 1300m d'altitude), linges de toilette, etc. Il y a un matériel de méditation disponible sur place (Zafus, coussins, chaises, bancs).

Prix : CHF 140.- pour le weekend 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 : 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 :

Anne Michel

Tél : 021 653 71 63 / 078 693 31 73

Mail : info@mudita.ch

Inscriptions : www.mudita.ch

Adriana Orellana

Mail : adriana@mudita.ch



Code QR
Association
Mudita

