

# Méditation Vipassana Avec Pascal Auclair

**Retraite en silence du 5 au 11 février 2025**



**Pascal Auclair** est plongé dans l'étude et la pratique des enseignements bouddhistes depuis 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.

« Il n'y a pas de meilleure arme pour la réalisation  
De la vérité que celle-ci : s'accepter. » TNH

**La méditation Vipassana permet à la conscience de se fortifier pour savoir accueillir, en vérité et avec amour, les différentes expériences de la vie.**

**Comment pouvons-nous rester présents et ouverts même lorsque nous nous sentons menacés ou irrités ? Lorsque la Pleine Conscience nous accompagne dans nos actes quotidiens, nos habitudes réactives n'ont plus l'espace d'exprimer ce qui est non bénéfique. Le silence intérieur s'installe tout naturellement, ainsi que l'accueil généreux à l'autre et à la vie.**

**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 :** mercredi 5 février à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h

**Fin de la retraite :** mardi 11 février 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 420.- pour les 6 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](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  
Association  
Mudita

