

# Méditation Vipassana

Avec Christèle Pugin

Du 19 au 21 mars 2021



"Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit mais de ne s'accrocher à rien et d'ouvrir les yeux et le cœur".

Jack Kornfield

Par la pratique de la méditation, nous apprenons à être présents et à voir nos évaluations et nos réactivités ; nous apprenons à reconnaître et à rencontrer les endroits les plus endurcis en nous-mêmes. Comment être bons et tendres avec ce qui est là ? Comment entrer en amitié avec la totalité de l'expérience ? En cultivant la bienveillance dans l'instant, nous créons un espace de réceptivité en nous et nous amenons notre cœur à s'ouvrir et notre esprit à se détendre. Durant cette retraite, l'accent sera mis l'exercice de Metta, la bienveillance.

**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 cheveux sur la droite. La maison Mudita est le grand chalet à gauche après ce virage.

Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le stage afin d'organiser les transports depuis Jaun.

**Début du cours:** vendredi 19 mars à 19h (repas léger). Merci d'arriver entre 17h et 19h!

**Fin du cours:** dimanche 21 mars 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 de stage:** 140 Frs 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. Si ce montant est trop élevé pour vos possibilités actuelles, vous pouvez prendre contact avec nous pour adapter le prix.

**Dana:** selon la tradition, les enseignements sont considérés comme trop précieux pour être monnayés, et, pour être accessibles à chacun, ils s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des stages.

**Renseignements:**  
Christèle Pugin  
026/912.26.81  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)



**Inscriptions: Association Mudita**  
**Contact: Claire et Jean Chevalley**  
026/924.75.43  
[info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)