

Retraite de Dialogue Conscient

Avec Anne Michel

Du 25 au 29 mai 2022



**Nous donnons une énergie considérable
et un profond encouragement
à devenir bon
à celui que nous regardons
avec amour.**

Thème de la retraite : le jugement et la fin du jugement

La méditation permet de conscientiser notre manière de nous lier à nous-même, aux autres et au monde. Notre tendance première est de donner de rejeter ce qui fait mal et de s'accrocher à ce qui est bienfaisant. Nous jugeons les autres au lieu de ressentir que leur comportement nous fait souffrir. C'est un pauvre moyen de tenir la douleur à distance. Nous croyons les autres parfaits, espérant qu'ils vont nous apporter ce que nous attendons, puis nous voyons mieux qui ils sont dans tous les aspects de leur humanité. Arrêter de juger, c'est accepter que ni moi, ni l'autre n'est parfait. La vie n'est pas parfaite ni à l'intérieur ni à l'extérieur. Nous apprenons à nous lier à ce réel avec compassion et joie. L'autre est une aide précieuse pour découvrir notre sagesse intérieure.

Le Dialogue Conscient a été créé par Gregory Kramer, voir www.metta.org.

La retraite sera entièrement en silence, à part les moments de partage. Il y aura de l'assise, de la marche en pleine conscience et des enseignements. Les moments de silence seront suivis de temps de parole et d'écoute proposés dans des groupes de 2 ou plusieurs personnes avec des temps d'échanges structurés sur l'expérience de l'instant, ou sur un sujet précis lié au thème de la retraite.

Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen. Aller en direction de Bulle-Charmey-Jaun. Après le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbodeli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage.

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 du cours : Mercredi 25 mai à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du cours : Dimanche 29 mai à 16 h 30.

Prendre avec soi : fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, vêtements chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

Prix du stage: Frs 280-, à payer sur le CCP de l'Association Mudita 1000 Lausanne, no 17-132929-5. ou IBAN : CH06 09000 0000 1713 2929 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, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

Renseignements :

Anne Michel

Tél : 021 653 71 63, 078 693 31 73

Mail : info@mudita.ch



Inscriptions : en ligne www.mudita.ch

Contact : Adriana Orellana

Mail: adriana@mudita.ch