

# MEDITATION VIPASSANA

Avec Ajahn Abhinando

Retraite en silence du 6 au 11 mai 2022



- Qu'est-ce que la paix ?  
- Qu'est-ce que la confusion ?  
La paix, c'est la fin de la confusion.  
Ajahn Chah

**Thème de la retraite : Les trois caractéristiques**  
**dukkha - l'imperfection de la vie, anicca - l'impermanence, anatta - le non-moi**

Ajahn Abhinando est né à Hambourg en 1966. Son premier enseignant fut Godwin Samararatne de Kandy au Sri Lanka. Il rencontra Ajahn Sumedho l'année suivante, en 1992, et le suivit au monastère de Chithurst en Angleterre où il fut accepté dans la Sangha des Moines de la Forêt en 1994. Il resta 5 ans à Chithurst avec Ajahn Sucitto comme mentor, puis il vécut au monastère de Santacittarama en Italie, au monastère de Bodhinyanarama en Nouvelle Zélande et de Aruna Ratanagiri au Nord de l'Angleterre où il servit la communauté en temps que deuxième moine, derrière Ajahn Munindo, pendant 15 ans. Il enseignait aussi aux nombreux visiteurs qui venaient au monastère. Depuis 2004 il enseigne à plusieurs endroits en Europe. En 2017, il rejoignit la communauté monastique de Dhammapala en Suisse. Au départ de Ajahn Khemasiri, en octobre 2018, il devint abbé responsable de la communauté de Kandersteg.

Voir [www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charney-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 Zitbödeli, 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 de la retraite:** vendredi 6 mai, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

**Fin de la retraite:** au mercredi 11 mai vers 16h30

**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 suffisamment chauds (nous sommes à 1300 m d'altitude), linges de toilette, etc...

**Prix du stage:** Frs 350-, pour les 5 jours, 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:** parce qu'ils sont trop précieux pour être monnayés, et pour permettre à chacun d'avoir accès à ces enseignements, quelle que soit sa bourse, il y aura une boîte à la sortie pour soutenir Ajahn Abhinando et le monastère de Dhammapala, qui vit des dons des personnes laïques, engagées dans le Dharma.

**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)  
**Contact :** Adriana Orellana  
Tél : 076 330 58 16  
Mail : [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)