

# MEDITATION VIPASSANA

Avec Anne Michel

Vivre le passage à une nouvelle année ensemble en silence

Du 27 décembre 2022 au 1er janvier 2023



« Ainsi, cette vie n'a pas pour but  
Le gain, les honneurs, la louange,  
La réussite, le plaisir  
Ou la réalisation de l'éthique  
De l'unification et de la connaissance.  
Cette vie a pour but  
L'inébranlable paix du cœur.  
C'est son bon bois  
Et la fin de la souffrance. » MN 18

## Thème de la retraite

**Le vrai refuge : S'ouvrir aux choses telles qu'elles sont**

La méditation nous aide à voir et à accepter que la vie est ... la vie ! Elle est changeante selon les situations extérieures et selon nos tendances et nos schémas du moment. Souvent nous croyons que les choses ne sont pas ce qu'elles devraient être, à l'extérieur ou à l'intérieur de nous-même. Cette évaluation nous coupe de l'expérience du maintenant. C'est douloureux d'être ainsi séparés. Nous nous retrouvons en train de juger ou de culpabiliser et l'esprit devient confus. En cultivant la présence, nous approfondissons notre capacité de rester reliés aux choses telles qu'elles sont et nous apprenons comment accueillir la vie avec sagesse et compassion. Notre refuge passe de l'esprit qui veut autre choses à l'esprit qui a confiance en l'instant.

**Lieu : Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charney-Jaun. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, 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:** Mardi 27 décembre, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

**Fin de la retraite:** Dimanche 1er janvier, vers 16 h 30.

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

**Prix du stage:** Frs 350-, à payer sur le CCP de l'Association Mudita 1000 Lausanne, no 17-132929-5.  
ou IBAN : CH06 0900 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](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)