

# MEDITATION VIPASSANA

Avec Nicolas Derungs

**COURS d'INTRODUCTION, Neuchâtel**  
**Mardi soir, dès le 5 septembre 2023, de 19h00 à 21h00**



« Le passé est une histoire.  
Le futur est un mystère.  
Le présent est le seul bien  
que nous ayons.  
C'est pour cela  
qu'il s'appelle « PRESENT ».

**LA MEDITATION VIPASSANA** est un exercice de présence à l'instant qui permet à la conscience de se fortifier pour savoir recevoir avec détente et confiance l'expérience toujours changeante de la vie. Par l'exercice de l'assise et de la marche en pleine conscience, l'esprit apprend à accueillir avec sagesse et bonté l'instant tel qu'il est : parfois plaisant, parfois douloureux. En développant notre capacité d'être présents à l'expérience ici et maintenant, nous apprenons à vivre pleinement, sans peur et sans aversion. Nous nous ouvrons à un espace de silence et d'écoute qui nous lie aux autres et au monde.

Le premier cours est un cours d'essai pour vous permettre de sentir si cette forme de méditation vous convient. La méditation n'apporte pas une paix immédiate. Il s'agit de développer un potentiel, déjà présent en chacun. Un engagement régulier permet de surmonter les difficultés premières. **Nous vous proposons de vous engager pour 10 soirées, soit les 05, 12, 19 septembre / 03, 17, 24, 31 octobre / 07, 14, 21 novembre.**

Il n'y a pas de tenue particulière. Si vous avez du matériel de méditation, merci de l'apporter. Sinon, des coussins de méditation sont à disposition. Il est aussi tout à fait possible d'utiliser une chaise, à disposition dans la salle.

La participation à la location de la salle et aux frais administratifs est de frs 75.- pour les 10 cours. Selon la tradition, les enseignements sont donnés sur le principe du **DANA, qui veut dire générosité**. Considérés comme étant trop précieux pour être chiffrés, et pour être accessibles à chacun, ils s'offrent sur donation. Une boîte est placée à la sortie et chacun paie librement en fonction de la valeur de ce qu'il a reçu et de ses possibilités financières du moment.

Ce cours est ouvert à chacun-e, quelles que soient son éthique, sa philosophie ou sa religion. Il ne nécessite aucune compétence particulière. La présence à l'instant est une qualité universelle qui est au-delà des différences et des orientations personnelles.

Inscriptions : [nicolas@mudita.ch](mailto:nicolas@mudita.ch)  
Nicolas Derungs 079 659 18 20  
[www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)

Lieu : **Salle de l'Almulette**  
Rue de l'Hôpital 10  
2000 Neuchâtel

