

# Journée Vipassana à Neuchâtel

## Dimanche 25 avril, 13 juin, 21 novembre 2021

Avec Nicolas Derungs



*En fait toute personne que se tient au bord de l'inconnu, totalement dans l'instant, sans point de référence, fait l'expérience de perdre pied. C'est alors que notre compréhension s'approfondit. Nous découvrons que l'instant présent est un point particulièrement vulnérable et que cela peut être à la fois profondément troublant et très tendre.*

Pema Chödrön

Par la méditation, nous apprenons à éclairer et à accueillir l'expérience du moment présent. Cette journée en silence vous invite à cette exploration. Qu'est-ce que la conscience révèle juste maintenant ? Puis-je m'y intéresser et demeurer avec ce qui se vit à l'intérieur ? Par la pratique, nous sommes encouragés à nous détendre et à ouvrir notre cœur quelle que soit l'expérience que nous traversons. Nous y rencontrons alors notre humanité, sa simplicité et sa complexité, son côté sombre et lumineux, ses joies et ses peines. Par ce passage, notre compassion et notre sagesse grandissent.

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

La rencontre comportera des temps de méditation guidée, d'assise, de marche en pleine conscience et d'enseignements. Elle se déroulera entièrement en silence, hormis les moments de partages ou d'enseignement.

**Horaires:** 9h15 à 16h15. Des boissons chaudes (thé-tisane) seront à disposition. Pour le repas de midi, chacun apporte son pique-nique. Des coussins et tabourets sont à disposition.

**Prendre avec soi :** un tapis de sol, un coussin de méditation et un pique-nique pour le repas de midi.

**Prix:** une contribution de 10 Frs est demandée pour la location de la salle. Merci de payer la somme à votre arrivée, et non par internet.

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



Renseignements :  
Nicolas Derungs

Inscriptions : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)  
Contact : Claire et Jean Chevalley

079.659.18.20

tél. 026/924.75.43