

# Journée Vipassana à Neuchâtel

## Dimanche 23 janvier, 12 juin, 27 novembre 2022

Avec Nicolas Derungs



*Nous joignons des rayons pour en faire une roue,  
mais c'est le vide du moyeu qui permet d'avancer.*

*Nous modelons de l'argile pour en faire un vase,  
mais c'est le vide au-dedans qui retient  
ce que nous y versons.*

*Nous clouons du bois pour en faire une maison,  
mais c'est l'espace intérieur qui la rend habitable.*

*Nous travaillons avec l'être, mais c'est du non-être  
dont nous avons l'usage.*

Lao Tseu

Par la pratique de la méditation, nous faisons acte d'être pleinement vivant, ici et maintenant. Le corps est-il détendu ou crispé ? Le cœur est-il en proie à la joie ou à l'inquiétude ? Le mental est-il calme ou agité ? Cette journée en silence invite à déployer un espace intérieur de réceptivité, où l'expérience est accueillie telle qu'elle se présente. Nous découvrons alors pleinement notre humanité : son côté sombre et lumineux, ses joies et ses peines, sa force et sa fragilité. Par ce passage, notre compassion et notre sagesse s'épanouissent et cela nous libère profondément.

**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 un enseignement. Elle se déroulera entièrement en silence, hormis les moments de partages ou d'enseignement.

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

**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  
079.659.18.20



Inscriptions : [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)  
Contact : Adriana Orellana  
[adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)