

# Journée Vipassana à Neuchâtel

## 15 septembre et 20 octobre 2024

Avec Nicolas Derungs



*Ainsi bikkhus, cette vie n'a pas pour but le gain, la louange, les honneurs, la réussite, le plaisir, la réalisation de l'éthique, l'unification ou la connaissance. Cette vie a pour but la l'inébranlable paix du coeur. C'est son bois et la fin de la souffrance. Bouddha, MN 18*

En méditant, nous apprenons à rencontrer le moment présent avec compassion et sagesse. Qu'il se présente du calme, de l'agitation, ou de l'aversion, nous permettons à l'expérience d'être là, telle qu'elle est, avec un infini respect. Par la pratique, le cœur apprend à se détendre avec ce qui est, plutôt que de réagir en se crispant. Nous rencontrons alors notre humanité, sa force et sa fragilité, son côté sombre et lumineux, ses joies et ses peines. Par ce passage, la confiance en la vie grandit et l'esprit s'éveille. Les méditants-es débutants comme aguerris sont les bienvenus.

**Lieu:** salle Yogâme, Place du Port 2, 2000 Neuchâtel

La journée comportera des temps de méditations guidées, d'assises, de marche d'enseignement et d'échange. Elle se déroulera 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 tapis de sol sont à disposition.

**Prix:** une contribution de 15 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, pour être accessibles à chacun, les enseignements, considérés comme trop précieux pour être monnayés. Ils s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts 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)