

Journée Vipassana à Neuchâtel

Dimanche 28 janvier, 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 clarté, tendresse 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 sans cesse 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 notre cœur-esprit s'éveille. Les méditants-es débutants comme aguerris sont les bienvenus.

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

La journée 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 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
Contact : Adriana Orellana
adriana@mudita.ch