

Journée Vipassana à Neuchâtel avec Nicolas Derungs

Dimanche 2 mars 2025

Dimanche 13 avril 2025 (matinée)



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

Par la méditation, nous apprenons connaître le moment présent, notre compagnon de chaque instant. Pouvons-nous nous en faire un ami, et ainsi mieux traverser la vie ? Que faire lorsqu'il exprime de l'inquiétude et de la colère ? Comment recevoir les bons moments ? Par la pratique, le cœur apprend à se détendre avec ce qui est, plutôt que de réagir sans cesse, à ce que j'aime ou n'aime pas. 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, l'esprit s'éveille et la générosité fleurit. 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 (dimanche 2 mars) – 9h-12h (dimanche 13 avril). Des boissons chaudes (thé-tisane) seront à disposition. Pour le 2 mars chacun apporte son pique-nique. Des coussins et tapis de sol sont à disposition.

Prix sur Dana: selon la tradition Theravada, afin d'être accessibles à chacun et considérés comme trop précieux pour être monnayés, les enseignements s'offrent sur donation,. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts à la fin des cours. Un prix indicatif comprenant la location de la salle et le travail de l'enseignant est proposé.

Renseignements :
Nicolas Derungs
079.659.18.20



Inscriptions : www.mudita.ch
Contact : Adriana Orellana
adriana@mudita.ch