

## **ITINERAIRES :**

### **PAR LA ROUTE**

⇒ Autoroute A6, sortie Fontainebleau. Prendre la N6 en direction de Sens. A environ 30 km prendre la sortie Villeblevin à droite. Traverser la ville de Villeblevin ; au bout (où se trouve un stade) prendre à droite, puis 2 fois à gauche (respectivement à 200 puis 300 m environ).

### **PAR LE TRAIN**

⇒ Gare de Lyon – Direction Sens.  
Descendre à la station Villeneuve-la-Guyard. Pour vous rendre au Centre Sakyamuni vous pouvez prendre un taxi, mais il faut réserver à l'avance :  
Taxi de Bichain ⇒ 03 86 66 01 97 ou 06 84 46 39 06  
Sinon nous avons prévu une navette pour aller vous chercher à la gare le vendredi 23 Mai en fin d'après midi. L'heure vous sera communiquée ultérieurement.

## **PARTICIPATION :**

- Une participation aux frais de 406 € pour les 2 semaines sera demandée aux méditants. Elle comprend les frais d'intendance (nourriture, logement, électricité, etc.). Les frais de billets d'avion et déplacements du moins ne sont pas inclus. Vous pouvez faire Dana à la fin de retraite si vous le souhaitez.
- L'enseignement est gratuit. Les méditants peuvent toutefois exprimer leur gratitude en faisant une offrande au moins à la fin de la retraite.

## **CE QU'IL FAUT EMMENER :**

- Une paire de draps, sac de couchage, taie d'oreiller.
- Un chapeau de méditation et des vêtements chauds.
- Carnet de notes et stylo.
- Une lampe de poche et un parapluie.

« On ne devrait pas considérer légèrement les bonnes actions pensant : 'ceci est une petite action, elle ne changera pas grand-chose.' Gouttes de pluies remplissent la jarre. De la même manière, les sages sont emplis de mérites, d'actions positives en accomplissant petit à petit. »

Le Bouddha, Dhammapada, V. 122

# MEDITATION VIPPASSANA

Le Bouddha, Dhammapada, V. 282

**Yoga ve jayati bhuri, ayoga  
bhurisankhayo.**

Vraiment, de la méditation,  
la sagesse naît,  
sans méditation, la sagesse périt.



**Etam dvedhatham natva,  
bhavaya vibhavaya ca.**

Connaissant ces deux voies,  
celle du développement  
et du déclin de la sagesse,

**Tathattanam niveseyya, yatha  
bhuri pavaddhati.**

Puissions-nous agir de sorte  
que la sagesse se développe.

## **Retraite intensive de méditation Vipassana Sous la direction du Vénérable**

**SAYĀDAW U NANDA SIDDHI**

### **DATES :**

DU SAMEDI 24 MAI 2014 à 04H00 (MATIN)

AU SAMEDI 07 JUIN 2014 (MATIN APRÈS LE PETIT DEJEUNER)

*Il est demandé d'arriver au Centre dès le 23 Mai fin d'après-midi pour s'installer. Il est instamment recommandé aux méditants de respecter leur engagement et de ne pas quitter prématurément la retraite.*

### **LIEU :**

**CENTRE DE MEDITATION SAKYAMUNI**

33 Allée Emile Gemton  
Terres Montbéon  
89340 Saint-Agnan  
Tél : 03 86 96 19 44

### **INFO / INSCRIPTION :** **COORDINATRICE : HELENE PERANSI**

**Inscription : Par courrier à l'adresse suivante :**  
**Mme Hélène PERANSI**  
**14 Bis rue garnier pagès**  
**94100 Saint Maur des Fossés – France**

**Info : envoi mail à [sakya89@gmail.com](mailto:sakya89@gmail.com)**

**ou tel 0675622709 (de 20 h à 22h)**

## BIOGRAPHIE

**Sayadaw U Nanda Siddhi** est né le 16 juillet 1960 à Moulmein, en basse Birmanie, sous le nom de Maung Tin Hlaing. A l'âge de 17 ans, il termina ses études secondaires avec une distinction en mathématiques et en biologie. Il fit alors une retraite de méditation sous la direction de Sayadaw U Panditabhivamsa qui présidait alors le centre de Méditation Mahasi de Yangon.

De 1978 à 1981 Maung Tin Hlaing poursuivit ses études à l'Université des Arts et des Sciences de Yangon (physique et électronique). En 1985, au terme de deux ans d'étude, il décrocha le diplôme d'avocat.

Ayant décidé de quitter le monde, Maung Tin Hlaing fut ordonné le 30 mai 1988 à Moulmein, sa ville natale. Il termina avec succès ses études du pali au monastère de Mahagandaryon d'Amarapura, au sud de Mandalay, un des monastères d'études le plus connu de Birmanie.

En 1992, U Nanda Siddhi réussit avec brio les examens de Dhammacariya (enseignant du Dhamma).

En 1997, il s'installa au Centre de méditation Panditarama de Yangon pour y poursuivre son entraînement à vipassana sous la direction de Sayadaw U Panditabhivamsa, tout en continuant ses études.

En 1999, Sayadaw U Pandita l'envoya en Malaisie, au centre Santisukharama de Kota pour y enseigner les écritures bouddhiques et la méditation vipassana. En 2001, il reçut le diplôme de Sasanadhaja Dhammacariya (Maître en Écritures bouddhiques). En 2005, il fonda le Centre de Méditation Nirodharama de Perak, en Malaisie ; en 2013, il en établit une branche à Yangon. Actuellement, il dirige des retraites de méditation et enseigne le Sasana du Bouddha non seulement au centre de Malaisie où il réside, mais aussi dans les pays d'Asie.

## PROGRAMME QUOTIDIEN

<b>LEVER ET MEDITATION EN MARCHÉ</b>	04:00 – 05:00
<b>MEDITATION ASSISE / CHANTS DU MATIN</b>	05:00 – 06:30
<b>PETIT-DEJEUNER</b>	06:30 – 07:00
<b>MEDITATION EN MARCHÉ</b>	07:00 – 08:00
<b>MEDITATION ASSISE</b>	08:00 – 09:00
<b>MEDITATION EN MARCHÉ</b>	09:00 – 10:00
<b>MEDITATION ASSISE</b>	10:00 – 11:00
<b>DEJEUNER</b>	11:00 – 12:00
<b>REPOS/PRACTIQUE INDIVIDUELLE</b>	12:00 – 13:00
<b>MEDITATION EN MARCHÉ</b>	13:00 – 14:00
<b>MEDITATION ASSISE</b>	14:00 – 15:00
<b>MEDITATION EN MARCHÉ</b>	15:00 – 16:00
<b>MEDITATION ASSISE</b>	16:00 – 17:00
<b>BOISSONS/MEDITATION EN MARCHÉ</b>	17:00 – 18:00
<b>ENSEIGNEMENT SUR LE DHAMMA/CHANTS DU SOIR</b>	18:00 – 19:15
<b>MEDITATION EN MARCHÉ</b>	19:15 – 20:00
<b>MEDITATION ASSISE</b>	20:00 – 21:00
<b>MEDITATION ALLONGEE/REPOS</b>	21:00...

**ENTRETIEN AVEC LE VENERABLE AU COURS DE LA**

## La pratique

La méthode de méditation est la méditation Vipassana selon le Vénérable Mahasi Sayadaw du Myanmar. Dans cette tradition, les méditants développent l'attention tout au long de la journée : en posture assise, en marche et dans les activités quotidiennes.

Ils prennent refuge dans le **Bouddha, Dhamma, Sangha**, et s'engagent à respecter les huit préceptes, ce qui inclut l'abstention de nourriture solide après midi. Ils respectent aussi le Noble Silence.

Pendant la retraite, les enseignements sur le *Dhamma* et les entrevues avec le Vénérable se feront en anglais avec une traduction vers le français si nécessaire.

Il sera demandé aux méditants de respecter le programme dans la mesure du possible, de suivre strictement les instructions de l'enseignant et de ne pas quitter le Centre sans avertir.