

# VIVEKĀRĀMA

Association Bouddhique Theravada

Retraite du samedi 2 Juillet (8h30) au dimanche 3 Juillet 2016 (18h)  
à l'Académie Bouddhique Linh Son



L'association est heureuse de vous annoncer la tenue d'une retraite du **Samedi 2 juillet (8h30) au dimanche 3 juillet 2016 (18h)**, sous la conduite spirituelle d' [Ajahn Sundara](#)

Cette retraite se déroulera à l'Académie Bouddhique Linh Son (Vitry sur seine, à 10 mn de Paris). Cette très grande pagode vietnamienne nous fait le plaisir de nous accueillir, de nous héberger (en chambre de 2, non-mixtes), de nous proposer le couvert tout au long de ce week-end, afin de profiter pleinement des enseignements d' Ajahn Sundara et de nous plonger dans leur pratique

*« Cette retraite nous offre l'opportunité d'étudier et de mettre en pratique la méditation vipassana en développant les fondements de l'attention facilitant une compréhension profonde des mécanismes du fonctionnement de notre esprit. Cette méditation nous permet ainsi d'avoir accès à l'expérience libératrice du lâcher prise et de développer notre potentiel de compassion et sagesse. » Ajahn Sundara*

Chacune des journées sera l'occasion d'alterner pratique et enseignements, et les participants sont invités à prendre les 8 préceptes

**Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s**

**Les frais d'inscription sont de 95 euros pour les 2 jours (hébergement et nourriture comprise)** et ne couvrent qu'en partie les frais d'organisation

Le don (dāna) tend à développer l'esprit d'offrande volontaire et spontanée, en dehors de tout esprit commercial. Selon la tradition bouddhique, les moines et nonnes ne demandent aucune rémunération. Conformément à une tradition qui se perpétue depuis plus de 2500 ans, les enseignements sont offerts sans contrepartie.

Les participants font un don libre pour le monastère de l'enseignant en fin de retraite.

## INSCRIPTION

L'inscription à cette retraite se fait dans un premier temps par mail à : [inscriptions@vivekarama.fr](mailto:inscriptions@vivekarama.fr). Vous pouvez également poser toutes vos questions à cette même adresse mail.

**Un acompte de 50 euros** est demandé aux participants au moment de l'inscription

La validation de votre inscription se fera avec la réception de votre formulaire d'inscription et de votre acompte.

L'acompte ne sera encaissé qu'au moment de la retraite, rendant tout désistement possible

Le règlement final (par chèque ou espèces) se fera le jour de la retraite

### **INFORMATIONS UTILES - CE QU'IL FAUT APPORTER**

La salle est recouverte de moquette et il est demandé aux participants **de se munir de leur propre matériel de méditant** (coussin, zafu, protection des genoux, bancs ,...), des chaises sont disponibles sur place.

Un châle pour les séances de méditation assise

Une paire de chaussettes chaudes (on entre dans la salle de méditation sans chaussure)

La méditation en marche se déroulant à l'extérieur, prévoir un vêtement adapté aux conditions météo (pluie, ..)

La pagode Linh Son vous fournira des draps, mais n'oubliez pas votre nécessaire de toilette (serviette, ..)

Chacune des journées sera l'occasion d'alterner pratique et enseignements, et les participants sont invités à prendre les 8 préceptes

**Programme indicatif** (ce programme est susceptible de changer, il n'est donné qu'à titre indicatif)

samedi	Dimanche
8h30 - arrivée et installation des participants	6h00 réveil
9h à 11h30 - puja - enseignements et pratique	7h00 puja et pratique
11h30 déjeuner	7h30 petit déjeuner
13h30 -17h - enseignement et pratique	9h à 11h30 enseignement et pratique
17h- Pause Thé	11h30 déjeuner
18h - 19h30 enseignement et pratique	13h30 -17h - enseignement et pratique
19h30 puja	17h- Pause Thé
20h pratique libre	18h -Départ des participants

### **Les 8 préceptes**

1. non-violence : s'abstenir de tuer ou blesser intentionnellement tout être vivant
2. honnêteté : s'abstenir de s'approprier ce qui n'a pas été offert
3. continence : s'abstenir de toute activité sexuelle
4. parole correcte : s'abstenir de paroles mensongères, malveillantes (pendant une retraite, on observe le « noble silence », demeurant silencieux à moins d'avoir une raison impérieuse de parler)
5. sobriété : s'abstenir de toute boisson enivrante ou drogue
6. renoncement : s'abstenir de manger l'après-midi et le soir (il est néanmoins prévu un thé, des aliments reconstituants chaque jour vers 17h)
7. contrôle des sens : s'abstenir de rechercher des distractions et de porter des ornements vestimentaires (pendant la retraite, on s'habille et se comporte de manière simple et contrôlée)
8. vigilance : s'abstenir de se laisser aller à un excès de sommeil.





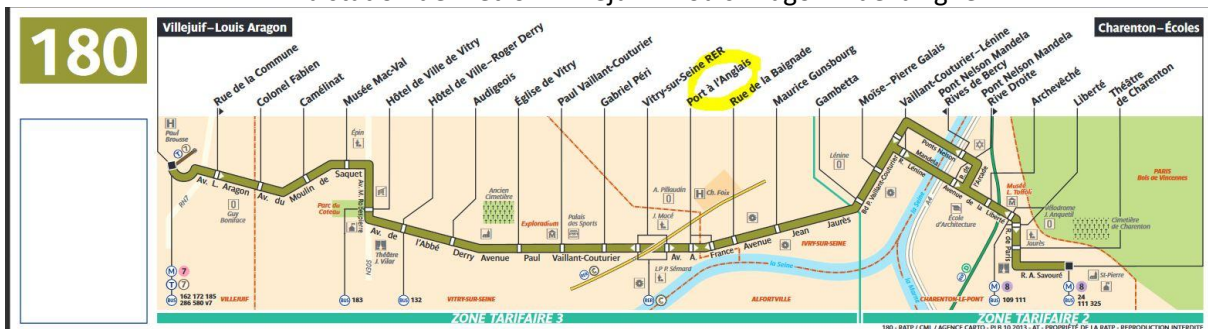
Ou

Prendre le RER D jusqu'à « Maison Alfort - Alfort ville »  
 Puis le bus 217, Direction Vitry, Arret « Port à l'anglais



Ou

Prendre le bus 180 depuis  
 - la station de métro « Charenton - Ecole » Ligne 8  
 - la station de métro « Villejuif - Louis Aragon » de la ligne 7



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Week-end avec Ajahn Sundara, du samedi 2 Juillet au samedi 3 Juillet 2016

**Nom** .....

**Prénom** .....

**Sexe** : Homme ou Femme ..... (Information nécessaire à l'organisation des chambres)

**Adresse** .....

.....

.....

**Téléphone (portable)** .....

**Adresse email** .....

**Ci-joint acompte de 50 €** par chèque libellé au nom de l'Association « Vivekārāma »

à .....

le .....

Signature

Le solde de la participation sera demandé le jour de l'arrivée à l'Académie Bouddhique Linh Son

**Bulletin à envoyer , accompagné de l'acompte**

Vivekarama  
c/o Christiane Melchior  
33 rue de Chazelles  
75017 Paris

Pour nous joindre :

Par mail à [inscriptions@vivekarama.fr](mailto:inscriptions@vivekarama.fr)

Pour plus d'informations, visitez notre site : <http://vivekarama.fr>