

# Retraite de méditation et d'enseignements

Avec

## Ajahn Sucitto

**Du 22 novembre au 1er décembre 2019**



**Ajahn Sucitto** est né à Londres en 1949. Sa première rencontre avec le bouddhisme se produit à travers la littérature japonaise. La recherche d'un sens à la vie lui fait entreprendre un long périple vers l'Est. Il passe quelque temps en Inde puis, en 1975, il arrive en Thaïlande dans la région de Chiang Mai. Très vite, il décide de s'engager dans la vie monastique et passe trois années en Thaïlande où il rencontre Ajahn Sumedho qu'il retrouve en rentrant au pays, en 1978 et auprès de qui il décide de rester, assumant la responsabilité de l'édition et la publication de ses enseignements ainsi que d'autres publications du Sangha. Lui-même publie de nombreux ouvrages disponibles pour une distribution gratuite. <http://ajahnsucitto.org/>

**Ajahn Sucitto** fait partie de ceux qui ont fondé « Cittaviveka », le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un vihara dans le Northumberland, « Aruna Ratanagiri ». En 1984, il fait partie de la communauté qui commence le monastère bouddhiste « Amaravati » devenu le grand centre du « Sangha Forest », au nord-ouest de Londres.

Cela fait trente-cinq ans qu'Ajahn Sucitto Bhikkhu enseigne et dirige des retraites en Europe, États-Unis, Afrique du Sud, Australie. De 1992 à 2014, il a assumé la responsabilité du monastère de Chithurst.

## THEME DE LA RETRAITE

### «Centre ferme, cœur ouvert»

"L'un des principaux objectifs de la méditation est de faire l'expérience d'une plus grande chaleur, envers les autres et envers soi-même. Son absence est une source majeure de souffrance, liée à l'anxiété, à la dépression et à la méfiance. Lors de cette retraite, nous allons cultiver la force intérieure, qui soutient et protège le cœur afin que sa gentillesse naturelle et sa compassion puissent illuminer nos vies." Ajahn Sucitto



## LIEU DE LA RETRAITE

Aux portes du Grand Canyon du Verdon, dans les Alpes-de-Haute-Provence, Moustiers Sainte-Marie, classé un des plus beaux villages de France, est bâti sous le ciel le plus pur d'Europe.



Le village est à la croisée du site grandiose des Gorges du Verdon et de la Route de la Lavande qui traverse le plateau de Valensole. Moustiers Sainte-Marie bénéficie d'un environnement exceptionnel où s'harmonisent l'air, la terre et l'eau, avec notamment l'immense lac de Sainte-Croix (2 200 hectares).

Plan d'accès : [Google Map](#)

**Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada**

Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) Site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## DÉROULEMENT DE LA RETRAITE

- La retraite sera de 9 jours ; elle débutera le vendredi 22 novembre à 17h00 et se terminera le dimanche 1er décembre en début d'après-midi vers 14h00
- Tout au long de cette retraite, entre les enseignements, les sessions de méditation assise et en marche, pourront s'intercaler des séances consacrées aux exercices de Qi Gong ainsi des entretiens en petits groupes avec l'enseignant.
- Durant toute la retraite les participants suivront les 5 préceptes de la tradition monastique. Le silence sera de règle. Ils ne devront pas utiliser leur portable et s'abstiendront de lecture et d'écriture.
- Il sera également demandé dans les chambres de respecter la quiétude des autres personnes, de ne pas faire de bruit, etc.
- Les repas se limiteront au petit déjeuner et au déjeuner et seront pris en silence

### Message d'Ajahn

"Nous allons entreprendre la pratique de la renonciation en nous abstenant de manger après-midi. Toutes les connexions Internet doivent être désactivées et les téléphones éteints. Par respect pour l'environnement, veuillez ne pas apporter, ni utiliser de bouteilles d'eau en plastique; votre flacon portatif peut être rempli fréquemment de notre pur approvisionnement en eau locale".

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 5h00 Réveil
  - 5h30-7h00 Puja Méditation Enseignement Exercices
  - 7h00 Petit-déjeuner
  - 8h-9h Travaux collectifs et/ou temps libre
  - 9h00-11h30 Questions-Réponses Enseignement - Méditation assise et marchée
  - 11h30 Déjeuner
  - 14h00-17h00 Enseignement Méditation assise et marchée
  - 17h00 Thé - Temps libre
  - 19h30 Puja - Enseignement - Questions-Réponses - Méditation assise
  - 21h30 Méditation libre
- Des temps pourront être prévus pour les questions et réponses, ainsi que pour les entretiens avec Ajahn.  
**Ce programme pourra être légèrement modifié.**

***Cette retraite est destinée aux personnes ayant déjà une expérience de la méditation.***

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada

Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) Site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## HEBERGEMENT

L'hébergement est en chambre de 2, 3, 4 ou 5 personnes.  
Chaque chambre dispose d'une salle de bain et de toilettes.  
La répartition dans les chambres est faite à l'arrivée des participants.

**Il est inutile de contacter directement le monastère de Ségries.**

## CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER

- Coussin ou banc de méditation si vous en avez,
- Penser à prendre des chaussures faciles à retirer et à chausser,
  - Châle pour la méditation,
  - Chaussures d'intérieur,
- Vêtements chauds, confortables et discrets,
  - Affaires de toilettes, serviettes,
  - Lampe torche,
- Vêtement de pluie (éventuellement).

## TRANSPORT EN BUS

Pour les participants arrivant en train ou en avion, un bus vous est proposé à la gare d'Aix TGV.

**De la gare TGV il faut compter 1h30 de trajet jusqu'au monastère de Ségries. Tenez en compte dans vos horaires d'arrivée et de départ.**

### Aller

Vendredi 22 novembre à la gare d'Aix TGV départ 14h00  
**Après 14 h00 il n'y aura plus de bus.**

### Retour

Dimanche 1er décembre départ 14h00 de Ségries pour la gare d'Aix TGV

Pour la bonne organisation, merci de préciser votre heure d'arrivée et de départ lors de votre inscription.

**Une participation à la location du bus de 30 € sera demandée ; à régler avec l'acompte**

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada  
Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) Site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

La participation de **450 Euros pour les adhérents et de 480 Euros pour les non-adhérents**, couvre les frais de location du lieu, d'hébergement, des repas, du voyage des moines.

**Dernier délai : 15 novembre**

• **Attention ! Le nombre de places est limité à soixante,**

- La réservation sera enregistrée après réception d'un acompte **de 100 euros (130 € avec la réservation du bus)**.

## MODALITES DE VERSEMENT

Par chèque à l'ordre de : Le Refuge 6 allée Gérard Paulmyer 13290 Les Milles  
(ces chèques ne seront pas encaissés avant le début de la retraite)

Par virement : Banque : Crédit Coopératif Aix en Provence Code BIC : CCOPFRPPXXX  
Banque : 42559 Guichet : 10000 Numéro de compte : 08013293773 Clé RIB : 58  
IBAN: FR76 4255 9100 0008 0132 9377 358

Par Paypal : <http://www.refugebouddhique.com/dons.html>

## DANA LA PRATIQUE DU DON

- 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 sont invités à faire un don libre pour le monastère de l'enseignant**
  - Dans cette tradition la pratique de la générosité fait partie intégrante de la voie.
- Souvenez-vous que les monastères sont totalement dépendants de la générosité des laïcs et que les moines nous font le don le plus important : celui du Dhamma.

*"Trouver le bonheur dans l'offrande plutôt que dans l'acquisition occasionne un renversement complet de l'attitude envers la vie"*  
*Ajahn Sucitto Bikkhu*

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada  
Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) Site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## COMMENT SE RENDRE AU "MONASTERE DE SEGRIES"

•

- Coordonnées GPS : Longitude : 06° 10' 30'' E – Latitude : 43° 51' 22'' N - Altitude : 730 m Carte Michelin n° 84
- **Trajet à suivre en venant d'Aix-en-Provence (à peu près 1h30'), de Manosque (40') et de Digne-les-Bains (40').**  
(Le monastère se trouve à 6 km avant le village de Moustiers, en venant d'Aix-en-Provence)
- Prendre l'autoroute A51 direction Gap-Sisteron (après la station-service AGIP : prendre à droite – attention, ne continuez pas vers Avignon). Prendre la sortie Manosque (sortie 18). Dès la sortie, au premier rond-point prendre à droite, direction Gréoux-les-Bains/Vinon-sur Verdon. Après le pont sur la rivière Durance, au rond-point suivant, continuer tout droit sur la D6, direction Valensole, pendant 12 km.
- A peu près 2 km avant Valensole, aux panneaux "Digne-les-Bains", "Zone artisanale" et "Les Logissons", quitter le D6. (Ne prenez pas le D15 vers Oraison, ni centre Valensole). Continuer direction Digne-les-Bains sur la D8 pendant environ 15 km. Au croisement avec la D953, tourner à droite, direction Puimoisson.
- A l'entrée du village de Puimoisson, suivre la D56 direction Moustiers-Ste-Marie. 5 km plus loin, au croisement avec la D 952, prendre à gauche et continuer direction Moustiers-Ste- Marie, pendant 2 km.
- Vous passerez devant une station-service ("Les Aygalades"), sur votre gauche; 100 m après les " ateliers des Cigales–Ségriès ", prendre le chemin privé (asphalté) à gauche aux panneaux "gîtes de France - Monastère de Ségriès" qui mène au Monastère (sur 800 m).
- **Trajet à suivre en venant de Nice (à peu près 2h)**
- Autoroute A8 direction Aix-Marseille, jusqu'à la sortie "Le Muy". De là N 555 vers Draguignan ; à Trans-en-Provence, suivre direction Flayosc. De là, D557 jusqu'à Aups, puis la D957 jusqu'à Moustiers. Ne pas rentrer dans le village, mais suivre la D 952 en direction de "Riez". Le Monastère de Ségriès se trouve à 5 km après le village de Moustiers (à mi-chemin entre Moustiers et Roumoules). Aux panneaux à droite de la route ("Gîtes de France" - "Monastère de Ségriès"), prendre le chemin privé qui mène au Monastère (sur 800 m).

**Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada**

**Téléphone : 06 95 85 83 87**

**e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) Site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)**

Lien vers Google Map : [Google Map](#)



## Monastère de Ségrïes

Annemarie et Dhruv Bhandari-Desmet  
Monastère de Ségrïes  
04360 Moustiers-Ste-Marie

Téléphone : 0033/(0)492 74 64 12 ou 0033/(0)6 78 75 61 98  
[www.monastere-de-segrïes.com](http://www.monastere-de-segrïes.com)

[monastere.de.segrïes@gmail.com](mailto:monastere.de.segrïes@gmail.com)

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada  
Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) Site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)