

Retraite de méditation

du

8 au 15 mai 2016

avec

Ajahn Khemasiri



Le premier contact d'Ajahn Khemasiri avec le bouddhisme en 1977 fut à travers la Tradition Tibétaine. Mais en 1978 il rencontra, en Angleterre, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, deux Maîtres Theravada de l'Ecole des Moines de la Forêt et commencèrent alors les premières retraites et séjours dans les monastères.

En 1984, il entra comme novice au Monastère d'Amaravati au nord de Londres et c'est en 1986 à Chithurst, qu'il reçut l'ordination de Bhikkhu. De 1995 à 1999, il fait plusieurs séjours en Thaïlande et en Birmanie dans différents monastères et ermitages.

Depuis 2000, il réside au Monastère Dhammapala en Suisse dont il est l'abbé depuis 2005

et

Kovida

Kovida ordonnée Siladhara avec Ajahn Sumedho en 1995, a résidé aux monastères d'Amaravati et Chithurst pendant dix-huit ans, jusqu'à ce qu'elle quitte le monastère en 2010 pour vivre comme nonne solitaire. Au cours des dix dernières années, elle a passé de longues périodes de temps avec le maître birman Sayadaw U Tejaniya.

En 2015 Kovida a laissé la tradition monastique afin de continuer sa pratique de vipassana dans la vie laïque et poursuivre le chemin spirituel Diamond Heart (Ridhwan).



Thème

Une nouvelle manière d'être :

le pouvoir de transformation des cinq facultés spirituelles (indriya)
(confiance, effort, pleine conscience, recueillement, sagesse)

Le potentiel d'éveil est en nous, même si nous restons tourmentés par ces états de consciences qui nous entravent dans les chaînes de l'avidité, de la haine, des illusions et de tous leurs dérivés.

Pendant cette retraite nous aimerions explorer, à l'aide des pratiques méditatives et contemplatives de l'enseignement du Bouddha, comment nous pouvons non seulement découvrir et développer notre potentiel spirituel (indriya), mais au-delà, comment elles peuvent s'épanouir dans les puissantes qualités humaines (bala) d'une vie dédiée à la recherche de la vérité et de sa réalisation.

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

e-mail : lerefugebouddhique@gmail.com site : www.refugebouddhique.com

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](#)



DÉROULEMENT DE LA RETRAITE

- La retraite débutera le dimanche 8 mai à 14h et se terminera le dimanche 15 mai vers 16h.
- Tout au long de cette retraite, entre les enseignements, les sessions de méditation assise et en marche, viendront s'intercaler des séances consacrées aux exercices de Qi Gong ainsi que des entretiens en petits groupes avec les enseignants.
- Durant toute la session les participants suivront les 8 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.
 - Les repas se limiteront au petit déjeuner et au déjeuner et seront pris en silence

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 5h30-7h Méditation Puja - Exercices
 - 7h Petit-déjeuner
 - 9h-11h30 Enseignement et méditation
 - 11h30 Déjeuner
 - 14h-17h30 Méditation et enseignement
 - 17h30 Thé
 - 19h30 Méditation Puja Enseignement
 - 21h30 Méditation libre
- Des temps sont prévus pour les questions et réponses, ainsi que pour les entretiens de méditation avec l'enseignant.
- Ce programme pourra être 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 site : www.refugebouddhique.com

CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER

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

TRANSPORT

Aller

Dimanche 8 mai à la gare d'Aix TGV départ 11h00 et 12h00

Après 12 h00 il n'y aura plus de navette.

Retour

Dimanche 15 mai de Ségriès pour la gare d'Aix TGV départ 14h00

De la gare TGV il faut compter 1h30 de trajet jusqu'au monastère de Ségriès.

Une participation de 15 € par transport sera demandée.

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

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- La participation de **345 Euros** pour les non adhérents et de 315 pour les adhérents, couvre les frais de location du lieu, d'hébergement, des repas, du voyage des moine et nonne et de la traductrice.
- La réservation sera enregistrée après réception d'un chèque **d'arrhes de 80 euros**.

Dernier délai : 15 Avril

- Attention ! Le nombre de places est limité à soixante.

Modalités 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 : 00038 Numéro de compte : 41 0200 2751 1 Clé RIB : 46

IBAN: FR76 4255 9000 3841 02002751 146

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

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada

Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : lerefugebouddhique@gmail.com site : www.refugebouddhique.com

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.

[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).

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

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

e-mail : lerefugebouddhique@gmail.com site : www.refugebouddhique.com



Pour contacter éventuellement le monastère

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

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

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

e-mail : lerefugebouddhique@gmail.com site : www.refugebouddhique.com