

# Retraite de méditation

avec

**Ajahn Thanissaro**

Du 17 au 24 mai 2015



Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) – Ajaan Geoff pour ses élèves – est un moine bouddhiste américain de la Tradition thaïe de la forêt. Après avoir obtenu un diplôme d'Oberlin College en Histoire intellectuelle européenne en 1971, il est parti en Thaïlande où il a étudié la méditation sous la direction d'Ajaan Fuang Jotiko, un élève de feu Ajaan Lee Dhammharo, un des maîtres de la Tradition thaïe de la forêt, et élève de son fondateur Ajaan Mun Bhuridatto. Il s'est fait ordonner en 1976, et a vécu à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, jusqu'à la mort de son maître en 1986. En 1991, il s'est rendu dans les collines du comté de San Diego aux Etats-Unis, où il a aidé Ajaan Suwat Suvaco à fonder Metta Forest Monastery dans le comté de San Diego, dont il est devenu l'abbé en 1993.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages : code monastique bouddhiste, enseignements, et le traducteur d'une anthologie du Canon pali ainsi que de nombreux enseignements de maîtres de la Tradition thaïe de la forêt. Certains de ses livres sont disponibles en français. L'ensemble de ses ouvrages et ses enseignements oraux sont publiés sur le site <http://www.dhammatalks.org/index.html>

Ajaan Geoff est venu en France à l'invitation du Refuge en 2011 et il a alors animé une retraite dont le thème principal était le soi et le pas-soi.

## THEME DE LA RETRAITE

### Sati et le Kamma

Sati et le kamma sont largement reconnus comme étant deux des concepts les plus centraux des enseignements du Bouddha. Ce que l'on ne sait pas aussi bien, c'est la relation qui existe entre ces deux concepts, et leur relation mutuelle avec la méditation. Le kamma (l'action) permet d'expliquer comment nos choix intentionnels – à la fois passés et présents – façonnent notre expérience de la vie. Sati (la capacité à conserver quelque chose à l'esprit) guide nos choix, fournissant les bons cadres et les impératifs qui reposent sur ces cadres afin que nos choix façonnent notre vie d'une manière habile. Méditer, c'est pratiquer le renforcement de sati afin qu'il ne nous abandonne pas dans les moments difficiles. Cette retraite – à travers des enseignements, des lectures de sutta, et beaucoup de temps pour méditer – a pour but de fournir les outils qui permettent de comprendre comment il est possible de développer le kamma et sati, et de les appliquer pour résoudre le plus gros problème de la vie : la souffrance et le stress non-nécessaires que nous causons à nous-mêmes.

## 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 7 jours ; débutera le dimanche 17 mai à 14h et se terminera le dimanche 24 mai en début d'après-midi

### PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 5h00 Réveil
- 5h50-7h00 Puja Méditation
  
- 7h00 Petit-déjeuner
- 9h-11h30 Questions-Réponses Enseignement - Méditation assise et marchée
  
- 11h30 Déjeuner
- 14h-17h Enseignement Méditation assise et marchée
- 17h00 Thé
  
- 20h Puja - Enseignement - Questions-Réponses - Méditation assise
- 21h30 Méditation libre

Ce programme pourra être légèrement modifié.

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

### 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,
  - Taies, draps ou sacs de couchage,
  - Lampe torche,
- Vêtement de pluie (éventuellement).

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)

## TRANSPORT

Pour les participants arrivant en train ou en avion, des navettes vous sont proposées à la gare d'Aix TGV et à l'aéroport de Marseille le dimanche 17 mai avant 12h00 et pour le retour au départ de Ségries le dimanche 24 mai à 16h00.

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

De la gare TGV ou de l'aéroport il faut compter 1h30 de trajet jusqu'au monastère de Ségries.  
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 **315 Euros**, couvre les frais de location du lieu, d'hébergement, des repas, du voyage des moines.

**Dernier délai : 30 avril**

- Attention ! Le nombre de places est limité à soixante,
- La réservation sera enregistrée après réception d'un acompte **de 80 euros** .

## 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>

## 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 peuvent, s'ils le souhaitent, faire un don destiné au monastère de l'enseignant
  - Dans cette tradition la pratique de la générosité fait partie intégrante de la voie.

**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)**