

# RETRAITE EN SILENCE

Avec Ajahn Khemasiri

Du 30 juin au 4 juillet 2023



Ajahn Khemasiri est né en Allemagne de l'Est en 1950. Son premier intérêt pour le Bouddhisme s'est éveillé au contact de moines de la tradition tibétaine : le 16<sup>ème</sup> Karmapa et Kalou Rimpoché. En 1978 il a rencontré à Londres Ajahn Sumedho, disciple de Ajahn Chah de la tradition Thaï des moines de la forêt, et il a continué sa pratique de la méditation sous sa guidance. En 1984, il est devenu novice au Monastère d'Amaravati en Angleterre, et 2 ans plus tard il prenait la pleine ordination dans la sangha des moines du monastère de la forêt de Chithurst. En 1993 il est venu en Suisse au monastère de Dhammapala, où il est resté, mis à part un séjour en Inde et au Népal, dans les places saintes du Bouddha, et presque 4 ans passées dans des monastères en Thaïlande et en Birmanie. En 1999, il revint à Dhammapala et en 2005 il devint le moine responsable de la petite communauté monastique des montagnes suisses. En 2018, il a repris ses fonctions d'abbé et il est allé durant deux ans dans divers monastères d'Europe et d'Amérique du Nord. À l'été 2020, il est retourné vivre en tant qu'ainé émérite à Dhammapala où il réside actuellement. [www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

Pendant cette retraite, nous allons exercer la pleine conscience dans tous les aspects de la vie ; nous orientons l'esprit de manière à être simplement présents plutôt que d'atteindre des états émotionnels basés sur nos préférences personnelles. Les qualités de bienveillance, de compassion, de joie et d'équanimité peuvent alors briller et enrichir nos vies.

La retraite sera en silence. Selon la règle monastique, il n'y aura pas de repas le soir. Les temps d'assise, d'enseignement et de marche seront combinés avec la méditation active comme les nettoyages ou la cuisine. Il y aura des mouvements conscients, Kum Nye, et des entretiens en groupe ou individuels.

**Lieu: Maison Mudita, 1657 Abländschen.** Aller en direction de Bulle-Charney-Jaun. Dans le village de Jaun, prendre à droite direction d'Abländschen (ne pas aller sur le Jaunpass), suivre Abländschenstrasse sur environ 8 km. Passer le restaurant Zitbödéli, monter encore 1 km, puis faire le virage en épingle à cheveux sur la droite qui mène au haut du village. La Maison Mudita est le grand chalet en haut à gauche après le virage. Si vous arrivez en train, il y a un bus depuis Bulle pour Kappelboden Jaun. Merci d'appeler quelques jours avant le cours, pour qu'on organise les transports depuis Jaun.

**Début du cours :** Vendredi 30 juin à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

**Fin du cours :** Mardi 4 juillet vers 16h30.

**Prendre avec soi :** fourre de duvet, taie d'oreiller et drap (duvets et oreillers sont sur place, ainsi que des couvertures), chaussures de marche et d'intérieur, linges de toilette, vêtements chauds (1200m d'altitude), ...

**Prix du stage :** Frs 280.-, à l'Association Mudita, 1000 Lausanne, CCP no 17-132929-5  
ou IBAN CH06 0900 0000 1713 2929 5

Ce prix comprend les frais d'hébergement, de nourriture, d'organisation, et le salaire du cuisinier. Notre association a un fond de sponsoring pour les personnes pour lesquelles le prix de la retraite est trop important.

**DANA :** Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

**Renseignements :**  
Anne Michel  
Tél : 021 653 71 63, 078 693 31 73  
Mail : [info@mudita.ch](mailto:info@mudita.ch)



**Inscriptions :** [www.mudita.ch](http://www.mudita.ch)  
**Contact :** Adriana Orellana  
Tél : 076 330 58 16  
Mail : [adriana@mudita.ch](mailto:adriana@mudita.ch)