

# RETRAITE RÉSIDENTIELLE EN SILENCE MÉDITATION VIPASSANA ET DIALOGUE CONSCIENT

Avec Anne Michel

Du dimanche 20 au vendredi 25 avril 2025

À l'Ashram de Gretz en France



## La fin des émotions perturbatrices

Durant cette retraite, nous allons nous intéresser à **ce dont nous aimerions beaucoup être libérés** : les émotions douloureuses qui nous poussent à penser, à dire ou à faire ce qui n'est pas bénéfique, pour nous-même ou pour les autres, et que nous ne choisissons pas. Avant de lâcher prise, nous avons à rencontrer ces émotions, sans les laisser nous envahir, sans y croire, sans les rejeter ou les fuir et sans prétendre.

Cette rencontre s'établit avec l'aide de la Pleine Conscience, Sati. **En méditant, nous cultivons la Présence à l'instant tel qu'il est : joie et peine.** La conscience des moments de joie et de souplesse relationnelle est essentielle. Les moments plus délicats de difficulté ou de frustration sont également utiles à mettre à la lumière de la conscience, pour ne pas se laisser piéger par l'identification et ainsi s'en libérer.

La fin des émotions perturbatrices n'est pas leur suppression, c'est la fin du pouvoir que nous leur donnons en les croyant vraies, permanentes et personnelles. Quand nous ne sommes pas identifiés à ces énergies, nous restons paisibles et ouverts, connectés à la Présence et au cœur de l'Être. **La paix peut accompagner les expériences toujours changeantes du quotidien, quelles que soient les circonstances.**

La retraite sera entièrement en silence. Il y aura des moments d'assise silencieuse, de marche méditative et des temps de Dialogue Conscient, à deux ou à plusieurs personnes, où nous exercerons le « *parler en vérité* », et « *écouter avec soin* ».

Lieu : Ashram de Gretz, 64 Boulevard Victor Hugo, 77220 GRETZ-ARMAINVILLIERS, France

Informations et Inscriptions sur le site de Terre d'Éveil : [Retraite Résidentielle Anne Michel 20 au 25 Avril](#)

Organisé par [Terre d'éveil](#)