

Retraite de Dialogue Conscient du 29 juillet au 3 août 2022 avec Anne Michel



Prieuré St Thomas, 28231 Epernon FR

Thème de la retraite :

Comment passer de la peur et du jugement à la sagesse et à la compassion ?

Le Dialogue Conscient est un complément à la méditation Vipassana. C'est le développement de la Pleine Conscience, non seulement face à nous - même, mais en relation avec autrui. L'autre peut être merveilleux ou difficile, suivant les conditions. Il peut aider à développer notre sagesse intérieure ou être un obstacle. La pratique du Dialogue Conscient nous met en relation directe avec la beauté et la complexité du monde interrelationnel et avec la puissance de purification de la présence lorsque l'expérience est conscientisée ici et maintenant. Nos peurs relationnelles s'adoucissent, nos efforts pour être reconnus diminuent. La confiance s'installe, ancrée dans la bienveillance et libérée des projections et des doutes.

La retraite sera entièrement en silence, à part les moments de partage. Il y aura de l'assise, de la marche en pleine conscience et des enseignements. Les moments de silence seront suivis de temps de parole et d'écoute proposés dans des groupes de 2 ou plusieurs personnes avec des moments d'échanges structurés, sur un sujet précis lié au thème de la retraite. Voir www.insightdialogue.org

Anne Michel pratique la méditation depuis 1973 dans la tradition Theravada, plus particulièrement avec les moines et les nonnes de La Forêt. Elle enseigne la Vipassana depuis mai 2000, et le Dialogue Conscient, pratique de méditation dans la relation élaborée par Gregory Kramer. Elle enseigne l'intégration de la pratique dans le quotidien : comment être engagé dans le monde tout en restant ancré dans la simplicité de l'instant, se souvenant de notre appartenance à l'universel ?

L'association Mudita a été créée pour soutenir Anne dans son élan de partage de la méditation en langue française. Un centre a été acheté en 2026 dans les Alpes suisses. voir www.mudita.ch

Inscriptions : retraite organisée par



www.terredeveil-vipassana.org

