

# Regarder Ce qui Est

(Pleine Conscience - Perspective non-duelle)

**Avec Gérard & Marion**

**Retraite résidentielle du 18 au 21 mai 2023 à Saint-Raphaël (Var)**



*« Libre de ce que je croyais être 'mon identité', il n'y a que Ce qui Est au sein duquel tout se manifeste dans la perfection et la fraîcheur de l'instant. Ceci est pur Amour. Nous sommes Cela. »* Marion

*« Rien ne peut entacher le Bonheur que vous êtes et que vous recherchez. Seules de fausses croyances masquent cette réalité. Il n'y a rien à acquérir, rien à mériter. Seulement à porter le regard sur ces croyances. Elles sont alors perçues pour ce qu'elles sont, s'effondrent d'elles-mêmes et cessent de voiler la Réalité. »* Gérard

[Chaîne youtube de Marion](#) - [Chaîne youtube de Gérard et Marion](#)  
[Site de Gérard](#) - [Site de Marion](#) - [Facebook Marion](#)

\*\*\*

Au fil de la retraite, par un jeu de questions réponses, posons ensemble un regard neuf sur les événements de la vie, les sensations, les perceptions, les sentiments et les pensées à l'origine de tout mal-être.

En effet, si l'on y regarde de près, tout mal-être existentiel est dû à une perception erronée de la réalité, à des pensées crues (du verbe croire) qui viennent colorer l'expérience...

Par exemple, pensons-nous les pensées ou bien apparaissent-elles d'elles-mêmes ? Si elles apparaissent d'elles-mêmes, de quoi est fait ce « moi » que l'on croit « auteur » ?

Que sommes-nous en Réalité ?

Laissons le regard se détendre, la coloration s'estomper jusqu'à disparaître. Ce que nous sommes en réalité se dévoile alors, naturellement. Nous ne sommes pas ce que nous croyons être. Au-delà des apparences, nous sommes Amour, Joie, Paix... La Source elle-même, Vie.

La retraite résidentielle invite à :

- Déposer tout ce qui encombre ;
- L'ouverture du Cœur et la rencontre intime avec Soi ;
- Être espace d'accueil pour tout ce qui se présente dans l'instant ;
- Méditer, s'ouvrir à soi-même, aux autres, à « Ce qui Est ».

En dehors des satsangs, nous pourrions faire des promenades dans le massif de l'Estérel et/ou profiter de la plage, etc.

## Retraite résidentielle du 18 au 21 mai 2023 à Saint-Raphaël (Var)



**Date :** La retraite se déroulera du 18 mai à 10h au 21 mai à 16h.

Vous pouvez arriver à votre convenance la veille, repartir le lendemain, ou prolonger votre séjour d'une ou de plusieurs journées avant ou après le séminaire (30 € la nuitée par personne). Des entretiens individuels sont alors possibles à la demande.

**Lieu :** À Saint-Raphaël, dans une villa très au calme au pied de l'Estérel et à quelques kilomètres des plages d'Agay et du centre ville.

**Participation à la retraite : 350 €.** En cas de souci financier réel, n'hésitez pas à nous en parler.

**Frais d'hébergement :** 130 € du 18 au 21 mai.

Les repas ne sont pas compris. Ils seront préparés et pris ensemble. Leur coût sera réparti entre les participants (environ 50 €).

Pour ceux qui ne logent pas sur place, une participation de 40 € est demandée pour les frais divers liés à l'occupation des locaux.

### **Inscriptions :**

Le nombre de places est limité.

Les inscriptions sont reçues par courrier accompagnées d'un chèque de réservation de 140 € par personne adressé à : Association Regards et Perspectives.

**Renseignements** auprès de Gérard : [gerard@cequiest.org](mailto:gerard@cequiest.org)

