

# CENTRE DE MÉDITATION BOUDDHISTE VIMALAKIRTI

## MEDITATION VIPASSANA ET RELATION

### LA PRATIQUE DU

## DIALOGUE CONSCIENT

### THÈME

## « PRÉSENCE Â SOI - PRÉSENCE Â L'AUTRE »

ENSEIGNEMENT ET PRATIQUE OFFERTS PAR

PATRICIA GENOUD

SAMEDI ET DIMANCHE

28 ET 29 MARS

DE 10 HEURES À 16 HEURES

**Avertissez-nous de votre participation au week-end entier (uniquement)** par email à [info@vimalakirti.org](mailto:info@vimalakirti.org) (Vous ne recevrez pas de confirmation en retour). Si vous souhaitez avoir plus d'information au sujet de cette pratique, veuillez svp consulter le site [www.vimalakirti.org](http://www.vimalakirti.org) à la page de l'annonce du week-end.

Veuillez apporter un pique-nique pour le repas de midi qui sera pris en silence, nous proposerons de l'eau chaude pour les boissons.

Veuillez porter des habits confortables et des chaussettes à mettre aux pieds.

Nous demandons Frs 40.- pour le week-end pour couvrir les frais de loyer de la salle que vous pourrez payer sur place.

**Information importante** : Un minimum de 10 personnes inscrites est demandé pour que ce stage ait lieu.

**Selon cette tradition bouddhique, les enseignants ne reçoivent aucune rémunération pour leur activité.**

**Pour leur subsistance, ils dépendent des dons offerts librement par les participants en fin de stage.**

CENTRE VIMALAKIRTI, RUE HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL 10  
SITUÉ ENTRE LA RUE DES DÉLICES ET LA RUE DE LA DÔLE, À ENVIRON 15 MINUTES DE  
MARCHÉ DEPUIS LA GARE.

voir au verso

*Qu'est ce que le Dialogue Conscient ?*

*« Le Dialogue Conscient est une pratique de méditation interpersonnelle qui inclut la communication verbale. Comme beaucoup d'autres pratiques, elle permet d'atteindre un plus grand bonheur en offrant un moyen efficace de se libérer de l'attachement, de l'aversion et de la confusion mentale. Pour cela nous portons notre attention sur ce qui se passe en nous et autour de nous. Nous restons présents à tout ce qui se produit, agréable ou désagréable. Nous abandonnons peu à peu nos habitudes réactives. Contrairement à la plupart des pratiques de méditation, le Dialogue Conscient se fait à deux ou à plusieurs et, au lieu de garder le silence, nous écoutons, nous marquons un temps de pause et nous parlons.*

*Quand on s'adresse à quelqu'un, il n'est pas facile de rester vigilant, attentif à ce que l'on vit et à ses réactions. La richesse de la relation humaine et les exigences intellectuelles du langage nous poussent dans des schémas d'habitude. Nos réactions conditionnées aux gens et aux choses – envie, pas envie, jugements, émotions, etc. – nous entraînent presque instantanément à devenir nous-même réaction. Cela signifie que nous sommes incapables d'être témoins de ce processus, sans nous identifier. C'est pourquoi la plupart des pratiques de méditation se font dans la solitude et le silence, et que certaines nécessitent un environnement particulier, loin des tribulations quotidiennes. Ces pratiques en solitaire nous aident à développer le calme et la concentration et peuvent occasionner des moments de clarté mentale et de joie. Quand la pratique individuelle est profonde, une vision pénétrante des choses peut transformer notre façon de concevoir la vie.*

*La clarté et l'ouverture d'esprit sont des points d'ancrage inestimables quand nous sommes engagés dans le tohu-bohu du monde. Malheureusement, il arrive bien trop souvent que la clarté obtenue par une pratique solitaire profonde soit de brève durée, que la joie soit fragile et que la compassion s'effrite. Le Dialogue Conscient est une approche méthodique qui permet de développer et de maintenir un état d'être méditatif, tout en étant engagé dans le défi que présentent les relations humaines et les mots. On ne recherche aucun état d'esprit particulier. Au cours d'une même séance on peut être longuement attentif à un profond silence et puis passer à un échange plus rapide, plein d'humour, mais toujours en pleine conscience. Un instant, nous pouvons nous identifier à nos réactions et, l'instant d'après, prendre conscience de notre réactivité. Urgence, profondeur, frustration, créativité, réactions d'habitude, calme : cette pratique peut occasionner toute une gamme d'expériences.... »*

Ce texte est un extrait du livre de Gregory Kramer intitulé La Pratique du Dialogue Conscient.