

# Centre de Méditation Bouddhique Vimalakirti

Les samedi 21 et dimanche 22 janvier 2023  
de 10h à 16h30

## Vipassana et Relation La pratique du dialogue conscient



### Les enjeux de la parole.

Quelle est notre intention lorsque nous parlons et comment livrons-nous le message ? Est-ce qu'il vient avec le sens du soin dans les mots et dans l'activité de parler ? Parce que l'une des choses que vous avez peut-être remarqué, c'est que nous pouvons dire ce qui est vrai et qui cause encore du tort. On pourrait dire : "J'étais juste honnête."

C'est là que nous commençons à voir la richesse et la complexité de cet enseignement dans la mesure où nous cherchons à équilibrer ces facteurs.

Comment dire ce qui est vrai et ce qui est bon à dire ?

La parole peut blesser tout comme elle élève, le silence peut aussi être pesant comme il peut accueillir, tout accueillir, tout entendre.

Il devient important de veiller à ne pas précipiter nos réponses dans les conversations avec autrui.

En effet, la parole maîtrisée est un don, car il s'agit de trouver les mots justes, et pas trop.

Le Dialogue Conscient est une méditation mettant en jeu la parole et l'écoute, elle se pratique à deux ou à plusieurs. Il s'agit de demeurer présent à ce qui se passe en soi et autour de soi, à tout ce qui est agréable ou désagréable, en observant les habitudes réactives dans l'échange avec autrui et la qualité d'échange que permet la présence.

Le Dialogue Conscient s'appuie sur la pratique de Vipassana et ouvre le champ d'application de la vigilance à la parole et à la présence non réactive à l'autre et à soi.

Veillez porter des habits confortables, prendre un châle et des chaussons à mettre aux pieds.

Nous demandons Frs 40.- pour le week-end pour couvrir les frais de loyer de la salle. Veuillez vous inscrire et payer ce montant depuis le site en suivant le lien créé à cet effet.

### Soutien à l'enseignante:

Selon la 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.