



Le partage du dharma

Dans la pratique de Pleine Conscience qui nous est enseignée par **Thây Thich Nhat Hanh**, une grande place est accordée aux échanges/partages lors d'une soirée de méditation, une Journée de Pleine Conscience ou une Retraite.

Nous partageons notre expérience sur notre pratique, sur notre compréhension des enseignements ou nous posons des questions pour mieux les comprendre et les appliquer intelligemment.

Le partage du Dharma est une occasion de bénéficier des expériences et des réalisations les uns des autres.

Thây insiste beaucoup sur le caractère *personnel* de notre récit et, tout comme le Bouddha, il déconseille les propos philosophiques ou métaphysiques qui ne font que nous distraire et nous détourner de la pratique concrète quotidienne.

- L'animateur n'est pas un « thérapeute ».
- Son rôle est d'être présent de corps et d'esprit.
- Par son écoute attentive, il accueille avec la sangha le témoignage des personnes qui s'expriment .
- ni lui, ni les participants, n'ont la prétention (ni l'ambition) de résoudre les problèmes émis.
- L'animateur peut inviter les personnes qui ne se sont pas encore exprimées, à le faire.
- Si l'émotion est intense durant un partage, l'animateur invite la cloche afin de ramener la personne qui parle ainsi que le groupe à une respiration consciente et peut proposer un chant apaisant de circonstance.
- Le principe de confidentialité de tout ce qui est exprimé durant une discussion est un *must* et devra être respecté.

Le participant

- Se nomme en prenant la parole.
- Sur Zoom, écrit son nom au complet sur sa fenêtre.
- joint les mains en un bouton de lotus pour demander la parole, exprimer un commentaire ou offrir une chanson, et attend l'invitation du maître de cloche.
- joint les mains à nouveau lorsqu'il a terminé de parler.
- Parle de son expérience concrète et de sa pratique individuelle en évitant les sujets métaphysiques ou politiques.
- S'adresse au groupe en général et non à quelqu'un en particulier.
- A conscience qu'un partage est aussi la pratique de la Parole aimante et de l'Écoute attentive.
- évite le dialogue direct, les interpellations spontanées et les demandes personnelles (babillard) qui seront délicatement interrompus par un son de cloche.
- Est conscient du temps qui passe et des participants qui n'ont pas encore pris la parole.
- Évite autant que possible de prendre la parole deux fois. (il peut le faire si tous ceux qui désiraient parler l'ont déjà fait et si les circonstances l'invitent à le faire.)
- Montre du respect au groupe et à la personne qui parle en écoutant avec attention.
- N'oublie pas que tout ce qui se dit lors d'un Partage du Dharma est confidentiel et doit le rester tel quel.
- Si, après le partage, il désire poursuivre la conversation avec une personne en particulier à propos de son partage, il doit en demander l'autorisation au préalable.