



L' **Association Culturelle Krishnamurti** représentée lors de ces « Journées Convivencia » par Sabine et Sylvain (bénévoles), proposera :

**13/07 à 21h - Vidéo de Krishnamurti** suivie d'un moment d'échange sur le thème de la journée : LA RELATION

**14/07 de 16h à 18h - Dialogue connaissance de soi.**

L'ACK organise des activités de dialogue depuis une douzaine d'années. Groupe limité à une vingtaine de participants maximum.

*« La connaissance de soi ne s'acquiert pas dans les livres et ne résulte pas d'une pratique et d'une discipline longues et pénibles. Elle est la conscience de toute pensée et de tout sentiment, au moment où ils se manifestent dans une relation. » (Krishnamurti).*

La proposition est d'être ensemble en état d'observation, sans justification, ni condamnation, de ses pensées – simplement conscient de ses croyances, ses idéaux, ses expériences, ses désirs, ses peurs, ses réactions... Il est proposé de partager ensemble cet état d'esprit tout au long du dialogue.

Observer notre propre processus psychologique et questionner avec d'autres personnes sont des attitudes socialement inhabituelles qui nécessitent de lâcher notre conditionnement à défendre nos idées, à nous rallier ou nous opposer aux uns et aux autres et à présenter une bonne image de soi... Il s'agit au contraire de se donner le temps et l'espace pour observer les mouvements dans notre esprit.

Autant que faire se peut, la facilitation est menée collectivement ; il n'y a pas d'autorité, ni de certaines personnes, ni du groupe, puisqu'il incombe à chacun de voir par lui-même. Il n'y a pas non plus de thème prédéfini ; c'est ce qui est observé ensemble lors du dialogue qui guide le questionnement, dans un état d'attention, d'écoute et d'observation, tant à l'extérieur, de ce qui est dit par l'autre, qu'à l'intérieur, de ce qui réagit en soi. Ainsi, je découvre petit à petit les réactions qui sont les miennes, je me découvre, en observant simplement mes réactions en situation de relation.

