

Document 2.1: L'impermanence (anitya)

L'impermanence est, selon la psychologie bouddhiste, l'une des trois caractéristiques de toute chose (les trois sceaux). Les deux autres étant l'insatisfaction (duhkka) et la vacuité (anatman).

L'impermanence s'avère la cause de la Souffrance, car ce qui est impermanent n'est pas satisfaisant.

L'impermanence est aussi promesse de changement : le progrès sur la voie du bonheur n'est possible que parce que comme toute chose, notre état présent non-éveillé (dans l'ignorance) est impermanent.

Document 2.2 : Méditation sur le paysage sonore

Asseyez-vous confortablement, avec le dos décollé du dossier du siège et laissez, peu à peu, votre attention se poser sur le paysage sonore qui est en vous et qui vous entoure...

Si votre esprit est distrait un millier de fois, un millier de fois ramenez le à l'exercice avec douceur et bienveillance.

Consacrez-vous entièrement à entendre ce qui est déjà là, instant après instant. Restant simplement assis, sans rien retenir, en laissant les sons quels qu'ils soient, proches ou lointains, agréables, désagréables, ou neutres, se présenter aux portes de votre conscience. Ne le retenez pas... ne le repoussez pas... ne le nommez pas...

Asseyez-vous confortablement, avec le dos décollé du dossier du siège et laissez, peu à peu, votre attention se poser sur le paysage sonore qui est en vous et qui vous entoure...

Si votre esprit est distrait un millier de fois, un millier de fois ramenez le à l'exercice avec douceur et bienveillance.

Consacrez-vous entièrement à entendre ce qui est déjà là, instant après instant. Restant simplement assis, sans rien retenir, en laissant les sons quels qu'ils soient, proches ou lointains, agréables, désagréables, ou neutres, se présenter aux portes de votre conscience. Ne le retenez pas... ne le repoussez pas... ne le nommez pas...

- Quand j'entends... je suis conscient que j'entends...
- Quand j'entends... je suis conscient que j'entends...

Continuez à vous consacrer à entendre ce qui est déjà là, instant après instant. Restant simplement assis, sans rien retenir, en laissant les sons quels qu'ils soient, proches ou lointains, agréables, désagréables, ou neutres, se présenter aux portes de votre conscience. Ne le retenez pas... ne le repoussez pas... ne le nommez pas...

Continuez à suivre ses instructions jusqu'au retentissement des clochettes. Et ensuite, tout au long de votre journée ou soirée prenez quelques secondes pour appliquer ses instructions...

- Quand j'entends... je suis conscient que j'entends...
- Quand j'entends... je suis conscient que j'entends...

Tâche à domicile :

Il est demandé aux méditants de pratiquer quotidiennement 30 min de méditation sur le paysage sonore et 10 min sur la marche.

La pratique (de la tâche à domicile) n'est pas obligatoire dans le cadre du programme, mais indispensable pour son «*expérimentation* » et son évolution.

En outre il est demandé d'observer et de noter 10 exemples d'impermanence dans le quotidien du méditant.

