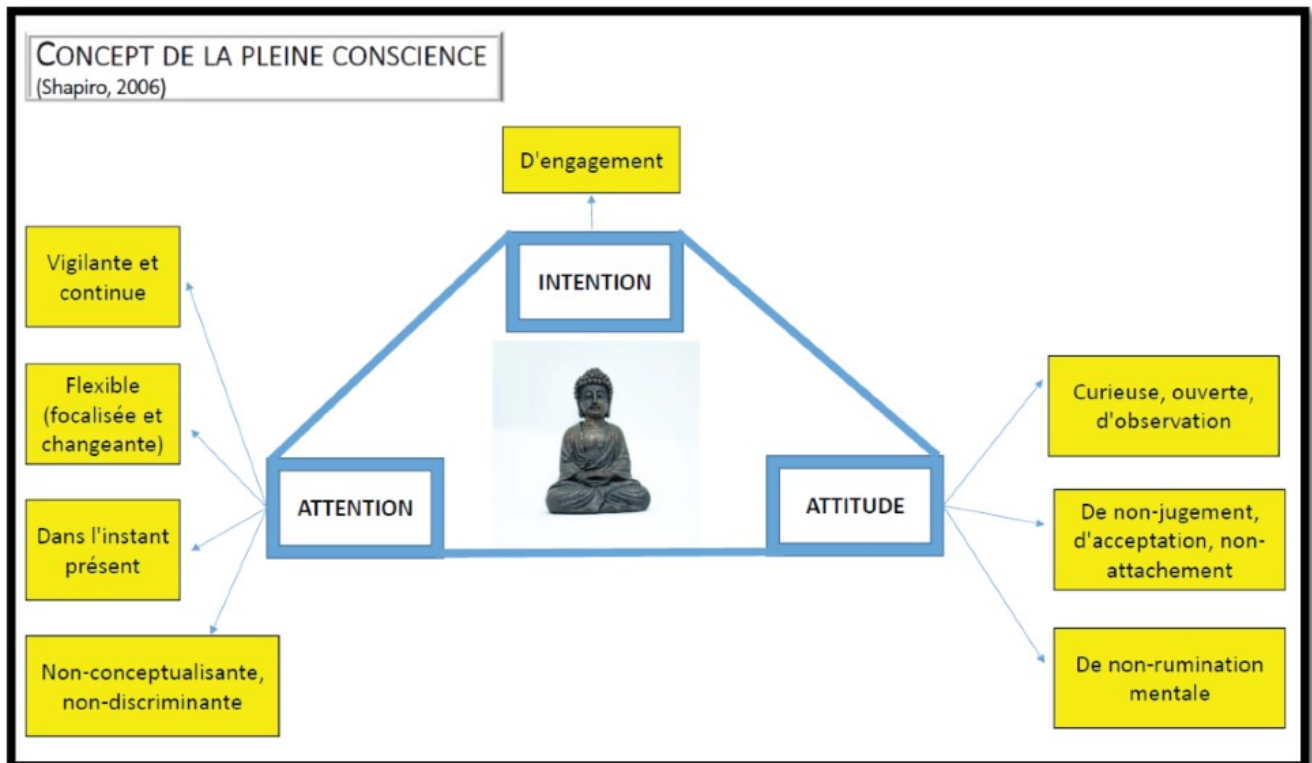


Les documents :

Document 1.1: La définition de méditation en pleine conscience selon Shapiro (2006)



## **Document 1.2: Méditation et la psychologie bouddhiste**

**La psychologie bouddhiste** peut-être définie par l'étude de l'esprit humain en utilisant les fondamentaux de la théorie bouddhiste et au travers d'un procédé empirique, expérientiel et entièrement introspectif que l'on appelle méditation en pleine conscience.

**La méditation en pleine conscience** dans le sens de la psychologie bouddhiste est un exercice de l'esprit afin d'observer la réalité, de toutes choses, telle quelle est, vacuité, c'est à dire, impermanente et interdépendante (conditionné) à la fois.

« ...Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs, mais de permettre d'être exactement là où l'on est, tel que l'on est, et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à cet instant même (Jon Kabat-Zinn, 2011, p. 20) ».

La méditation « consiste à se familiariser avec le fonctionnement de l'esprit sans suivre le discours des pensées ou les émotions (le point références - Le bouddhisme tibétain -, mai-juin 2016, p. 56) ».

### **Document 1.3: Il existe deux aspects de la méditation (Ricard, 2008)**

**1) Shamatha (samatha) :** c'est la méditation basée purement sur la concentration, qui consiste simplement à stabiliser, focaliser et concentrer son esprit. Par exemple, méditer en se concentrant sur un point fixe, tel que la respiration.

Objectif : développer un esprit clair, calme, attentif

Méthodes : Concentrer son esprit sur un objet, même si ce n'est que brièvement, au début.

**2) Vipashyana (vipassana) :** examiner tout ce qui surgit en soi, sans se focaliser sur quelque chose en particulier, percevoir les choses telles qu'elles sont.

Objectif : découvrir la véritable nature de l'esprit et des phénomènes. Introspection et contemplations (ex : l'impermanence).

Méthodes : Contemplation de l'impermanence

- Document 1.4 : Méditation sur le souffle (sur la respiration)
- Asseyez-vous confortablement, avec le dos décollé du dossier du siège et laissez, peu à peu, votre attention se poser tout doucement sur l'inspire et l'expire du souffle... quand j'inspire... je me dis... je suis conscient que j'inspire.
- Quand j'expire... je me dis... je suis conscient que j'expire.
- Quand j'inspire et expire longuement... je suis conscient que j'inspire et expire longuement...
- Quand j'inspire et expire brièvement... je suis conscient que j'inspire et expire brièvement...
- Quand j'inspire et expire avec ou sans effort... je suis conscient que j'inspire et expire avec ou sans effort...

Sans se forcer, sans s'acharner ni fournir aucun effort, chevauchez les vagues du souffle, instant après instant...

- Quand j'inspire... je me dis... je suis conscient que j'inspire.
- Quand j'expire... je me dis... je suis conscient que j'expire.
- Quand j'inspire et expire longuement... je suis conscient que j'inspire et expire longuement...
- Quand j'inspire et expire brièvement... je suis conscient que j'inspire et expire brièvement...
- Quand j'inspire et expire avec ou sans effort... je suis conscient que j'inspire et expire avec ou sans effort...

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

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'inspire... je me dis... je suis conscient que j'inspire.
- Quand j'expire... je me dis... je suis conscient que j'expire.
- Quand j'inspire et expire longuement... je suis conscient que j'inspire et expire longuement...
- Quand j'inspire et expire brièvement... je suis conscient que j'inspire et expire brièvement...
- Quand j'inspire et expire avec ou sans effort... je suis conscient que j'inspire et expire avec ou sans effort...

## **Tâche à domicile :**

Il est demandé aux méditants de pratiquer quotidiennement 30 min de méditation sur le souffle 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.

Étudier les documents fournis et donner son avis la prochaine fois.

