

Résumé :

SÉANCE 8 (2H)

- Revue des tâches à domicile (30 min)
- Méditation sur le souffle (30 min)
- Méditation sur la marche (10 min)
- Débriefing (15 min)
- Enseignement (30 min)
- La 4ème noble vérité (doc. 8.1, 8.2)
- Tâche à domicile (5 min)

SÉANCE 8 (2H)

- **Revue des tâches à domicile (30 min)** : Faire un tour de table et demander à chaque participant comment ils ont vécu la tâche à domicile, soit la pratique quotidienne de 30 min de méditation sur la bienveillance et de 10 min sur la marche. Demander aussi aux participants de présenter, à voix haute, les 10 exemples issus de sa vie qui illustrent les 2^{ème} et 3^{ème} nobles vérités et que « *les pensées ne sont pas des faits et que nous ne sommes pas nos pensées* ». Insister avec bienveillance pour que chacun donne son témoignage.

- **Méditation sur le souffle (30 min)** : Inviter les participants à s'asseoir confortablement et avec le dos décollé du dossier du siège. Commence l'animation de la méditation sur le souffle.

- **Méditation sur la marche (10 min)** : Aussitôt fini la méditation sur la bienveillance, inviter les participants à se mettre en rond et à marcher tout doucement, en file indienne, afin de faire la méditation sur la marche.

- **Débriefing (15 min)** : Une fois les deux méditations terminées, l'animateur propose aux méditants de partager verbalement leurs expériences. L'animateur parle aussi de son vécu et fait lien de son témoignage et ceux des méditants avec les concepts de la méditation selon Shapiro (2006) et la psychologie bouddhiste (document 1.2).

- **Enseignement (30 min) sur la 4^e noble vérité (Magga) : « L'éthique (Sila) »**
L'animateur présente la 4ème noble vérité à l'aide du document 8.1, 8.2. L'animateur mentionne les phénomènes expérimentés lors de la méditation et leurs liens avec cette étape de la 4ème noble vérité (Utiliser aussi les événements de la vie et du quotidien). À la fin de l'enseignement, il ne faut pas oublier de demander aux participants s'ils ont des questions.

- **Tâche à domicile (5 min)** : Il est demandé aux méditants de pratiquer quotidiennement 30 min de méditation sur le souffle et 10 min sur la marche. Il faudra signaler que la pratique (de la tâche à domicile) n'est pas obligatoire dans le cadre du programme, mais indispensable pour son « expérimentation » et son évolution.

Les participants sont invités de faire les trois exercices d'observation de la valeur «Ethique» (Sila) en rapport à **la parole, l'action, et le mode de vie juste** du tableau « 4ème noble vérité: la voie du noble chemin octuple » jusqu'à la prochaine rencontre.

Il est important de préciser aux participants que les deux exercices concernant la sagesse (Prajna) doivent aussi être repratiqués conjointement une fois ceux de l'éthique (Sila) « maîtrisés ».

Document 8.1_La 4ème noble vérité (Magga)

4^{ème} noble vérité : la voie du noble chemin octuple

Noble Chemin octuple			Exercices
Valeurs	Forces	Définition	<i>(Veuillez réaliser chaque exercice pendant une à deux semaines)</i>
La sagesse (Prajna)	1) la compréhension juste	Il s'agit de la compréhension des quatre nobles vérités, en commençant par la compréhension de l'insatisfaction, de l'impermanence et de la vacuité de toute chose	- Observer les exemples d'insatisfaction, de l'impermanence et de la vacuité dans votre quotidien.
	2) la pensée juste	Une pensée dénuée d'avidité, de la haine et d'ignorance. C'est aussi une grande ouverture d'esprit doublée d'une saine curiosité.	- Observer dans votre quotidien les moments où vos pensées sont imprégnées d'avidité, de la haine et d'ignorance
L'éthique (Sila)	3) la parole juste	S'abstenir de dire de mensonges, d'éviter de calomnier, d'éviter de parler de façon haineuse ou injurieuse, d'éviter de parler de façon grossière, d'éviter de paroles frivoles ou de bavardages futiles	- Observer dans votre quotidien quand votre parole contient du mensonge, de la calomnie, de la haine, de l'injure. - Observer dans votre quotidien quand vos paroles entraînent un discours grossier et/ou des bavardages futiles
	4) l'action juste	S'engager à s'entraîner aux cinq préceptes : 1) Ne pas tuer ; 2) Ne pas voler ; 3) Ne pas commettre d'inconduite sexuelle ; 4) Ne pas mentir ; 5) Ne pas prendre de substances altérant l'esprit défavorablement (boire d'alcool, prendre des drogues)	- Choisissez un précepte par semaine et observez comment vous le vivez ? Appliquez-le et observez l'effet. <i>△ Si vous choisissez, par exemple, « Ne pas tuer »... il ne faudra tuer aucune forme de vie, ni les insectes, ni les reptiles, etc. Attention aussi à ne pas créer les conditions qui irait à l'encontre de votre engagement.</i>
	5) le mode de vie juste	Notre vie ne doit pas se faire aux dépens des autres (ne pas provoquer de la souffrance aux êtres vivants)	- Observer que votre façon de vivre ne soit pas aux dépens de quelqu'un d'autre...
La discipline (Bhavana ou Samadhi)	6) l'effort juste		
	7) l'attention juste		
	8) la concentration juste		

Rappelons que la voie du noble chemin octuple est un entraînement à optimiser le fonctionnement de l'esprit à travers les trois grandes valeurs qui sont l'éthique (Sila), la discipline (Bhavana ou Samadhi) et la sagesse (Prajna). Celles-ci nous procurent des actions saines qui favorisent « le silence des concepts » (le nirvana). En promouvant, ainsi (pour moi, pour autrui et pour autrui et moi) le détachement aux injonctions de nos émotions, pensées et comportements malsains.

Ces valeurs donneraient lieu à des étapes qui vont s'interposer au fur et à mesure de l'évolution de l'esprit.

Ainsi, la sagesse (*Prajna*), c'est-à-dire la consolidation de la compréhension du sens du détachement des injonctions des pensées, des comportements et des émotions malsains. Ainsi qu'une amélioration de la gestion des conditions de renforcements impliquées dans le fonctionnement de notre esprit.

Aujourd'hui nous aborderons l'éthique (*Sila*) qui favoriserait la réduction des actions intentionnelles malsaines (mauvais Karma) et l'augmentation des actions intentionnelles saines (bons Karmas).

Il est important de préciser que l'action juste, nous ramène à l'engagement vis-à-vis des préceptes... Justement les préceptes ne sont pas des commandements ! Le participant prend connaissance des cinq préceptes et décide (ou non) de s'engager. Par conséquent, il s'agit, surtout, d'un exercice pour améliorer le fonctionnement cognitive, émotionnel et volitionnel. Par exemple, si vous vous engagez de « Ne pas tuer » il vous faudra faire attention à ne pas ôter la vie à tout être vivant comme les fourmis, les araignées, etc. Aussi veuillez à ne pas créer les conditions qui favoriseront cela... Comme marcher sans faire attention, utiliser l'aspirateur sans être attentif, etc.

Document 8.1 : Hokusai dit...

Hokusai dit: regarde attentivement. Il dit fais attention, observe.

Il dit continue de regarder, reste curieux. Il dit il y a toujours quelque chose à voir. Il dit réjouis-toi de vieillir.

Il dit continue de changer, tu deviens toujours plus qui tu es réellement.

Il dit enlise-toi, accepte-le, répète-toi toi-même aussi longtemps que c'est intéressant.

Il dit continue de faire ce que tu aimes.

Il dit continue de prier.

Il dit chacun de nous est un enfant, chacun de nous est un ancien, chacun de nous a un corps.

Il dit chacun de nous est terrifié.

Il dit chacun de nous doit trouver un moyen de vivre avec la peur.

Il dit chaque chose est en vie — les coquillages, les maisons, les gens, les poissons, Les montagnes, les arbres.

Le bois est vivant.

L'eau est vivante.

Chaque chose a sa propre vie. Chaque chose vit à l'intérieur de nous.

Il dit vis avec le monde à l'intérieur de toi.

Il dit peu importe si tu dessines ou écris des livres.

Peu importe si tu coupes du bois ou attrapes des poissons.

Peu importe si tu es assis à la maison et regardes les fourmis sur ta véranda ou l'ombre des arbres et des plantes dans ton jardin.

Ce qui importe, c'est que tu fasses attention. Ce qui importe, c'est que tu ressenties.

Ce qui importe, c'est que tu observes.

Ce qui importe, c'est que la vie vive à travers toi. La plénitude vient de ce que la vie vit à travers toi. La joie est la vie vivant à travers toi.

La satisfaction et la force viennent de la vie vivant à travers toi. La paix est la vie vivant à travers toi.

Il dit n'aie pas peur, N'aie pas peur.

Regarde, ressens, laisse la vie te prendre par la main. Laisse la vie vivre à travers toi.

(Roger Keyes | 1872-1945, trad. JPh Jacques)