

Résumé :

### SÉANCE 9 (2H)

- Revue des tâches à domicile (30 min)
- Méditation sur le paysage sonore (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 9 (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 le souffle et de 10 min sur la marche. Demander aussi aux participants de présenter, à voix haute, 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 ». Insister avec bienveillance pour que chacun donne son témoignage.

- **Méditation sur le paysage sonore (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 paysage sonore.

- **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' noble vérité (Magga) : « La discipline (Samadhi) »**

L'animateur présente la 4ème noble vérité à l'aide du document 9.1. L'animateur mentionne les phénomènes expérimentés lors de la méditation et leurs liens avec cette dernière 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 «discipline» (Samadhi) en rapport à l'effort, l'attention, et la concentration 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) et les trois sur l'éthique (Sila) doivent aussi être repratiqués conjointement une fois ceux de la discipline (Samadhi) « maîtrisés ».

## Document 9.1\_La 4ème noble vérité (Magga)

### 4<sup>ème</sup> 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	L'effort de surmonter ce qui est défavorable et de développer ce qui est favorable pour moi, pour autrui et pour autrui et moi	- Repérez des obstacles dans votre vie et engagez-vous à le surmonter (faites attention qu'il soit bénéfique pour vous, pour autrui et pour autrui et vous)
	7) l'attention juste	Prise de conscience des choses, de soi - de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres, de la réalité (c'est être pleinement conscient, pleinement présent, c'est cesser de juger, cesser de faire des catégories et cesser de s'attacher à ses propres opinions).	- Observez tout au long des journées les moments de conscience pleinement présente.  - Observez lorsque vous jugez quelqu'un ou quelque chose « l'adhérence » de votre esprit à votre opinion.
	8) la concentration juste	C'est la fixation de l'esprit sur un seul objet (ou sur aucun objet), l'établissement de l'être dans l'éveil (vipassana). Donc, d'avoir une attention (vigilante, flexible, présente et non-conceptualisant), une attitude (curieuse, non-jugeant, et non-ressassent) et une intention (engagent) de qualité.	- Pratiquez la méditation en pleine conscience en gardant à l'esprit : - <u>Une attention</u> vigilante, flexible, présente et « non-conceptualisant », - <u>une attitude</u> curieuse, détachée du jugement, et du ressassement, - <u>une intention</u> (engagent) de qualité.

Rappelons... encore et encore... 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 (Praina). 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 votre pratique.

Nous avons travaillé, lors de la séance 7, la sagesse (Praina), 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.

Lors de la séance 8, nous avons abordé, l'éthique (Sila) qui favoriserait la réduction des actions intentionnelles malsaines (mauvais Karma) et l'augmentation des actions intentionnelles saines (bons Karmas).

Aujourd'hui, nous parlerons de la discipline (Bhavana ou Samadhi) qui permettrait au participant d'apprendre à calmer son esprit, de le connaître et d'optimiser son fonctionnement.

En outre, utilisez les exercices associés à chaque force (compréhension juste, pensée juste, etc.) des valeurs de l'octuple sentier pour vous améliorer. Prenez une semaine ou 15 jours pour chaque exercice. Les bénéfices ne sont pas définitifs... Il faudra les refaire tout au long de votre vie. Ce sont des « remèdes » à utiliser selon les difficultés de l'existence.