

Résumé :

SÉANCE 10 (2H)

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

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

- **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)** :

L'animateur aborde les deux contes bouddhistes (Documents 10.1 et 10.2). Il ne faut pas oublier de demander aux participants s'ils ont des questions.

- **Bilan de l'expérience des huit rencontres de deux heures**

Document 10.1: Le philosophe et le moine :

Sous l'ère Meiji où le Japon commençait à s'ouvrir à l'Occident, un professeur émérite d'une non moins éminente université américaine avait été invité à Tokyo pour un cycle de conférences. C'était un spécialiste mondialement reconnu de la philosophie et des religions comparées. Passionné par le concept du Vide prôné par le Bouddhisme, et plus particulièrement le zen, il voulait profiter de sa venue au pays du Soleil-Levant pour débattre avec un maître de cette doctrine. Grâce à l'un de ses confrères japonais, il obtint un rendez-vous avec le supérieur réputé d'un grand monastère de la capitale.

Le maître, pour honorer son hôte, et sans doute pour lui faire goûter à l'essence ineffable du zen, le reçut dans le cadre d'une cérémonie du thé. Guidé par son collègue qui lui servait d'interprète, le professeur américain déambula dans les jardins du monastère jusqu'au petit pavillon de thé, sans cesser de s'extasier sur la beauté des lieux et de faire des commentaires sur la symbolique qu'il devinait. Agenouillé sur le tatami, il se retrouva nez à nez avec la calligraphie japonaise. Le maître de thé la choisit pour donner à ses hôtes un thème de méditation propice à la cérémonie. L'intellectuel se tourna vers son collègue pour lui demander la signification de ces idéogrammes.

C'est un poème qui l'on peut traduire ainsi :

Le bol n'est utile Que parce qu'il est vide.

(ボウルは、それが空であるという理由だけで便利です！)

Cependant cet intellectuel occidental, dont l'esprit affamé de connaissance ne tient pas en place, commence à abreuver le moine de questions que le traducteur gêné transmet tant bien que mal en tentant désespérément de signifier à ce malotru occidental que ce n'est pas le bon moment.

Le moine imperturbable continuait sa cérémonie. Cependant, un fait curieux se produisit. Au moment de servir le thé, il remplit la tasse et continua à verser alors qu'elle était déjà pleine.

L'érudit américain étonné dit au moine :

- Maître que faites-vous ? le bol déborde et vous continuez de le remplir?!
- Et oui, répond le moine, en regardant son hôte avec un sourire ironique, ce bol déborde tout comme votre esprit. Comment voulez-vous que je puisse y ajouter quelque chose ?!

(Fauliot, 2018)

Document 10.2: Les deux moines et la geisha :

Deux moines regagnaient leur monastère en longeant sous une pluie battante le quartier « des saules et des fleurs ». Tous les deux formaient un couple bien mal assorti qui donnait à leur association contrastée un air comique. Tanzan était d'un naturel débonnaire et bon vivant. Son confrère Ekido était tout l'opposé : il avait l'âme aussi étriquée que son corps famélique tant il était austère et ascétique.

Parvenus à un carrefour, ils aperçurent une charmante geisha qui dansait d'un pied sur l'autre sous un parapluie. Elle paraissait bien embarrassée, car elle ne savait comment franchir la rue où courait un torrent de boue sans tâcher son précieux kimono de soie. Le pudibond Ekido détourna la tête, faisant semblant de ne pas la voir, mais son bienveillant acolyte s'approcha d'elle pour lui proposer son aide. Il n'hésita pas une seconde à la prendre dans ses bras pour la faire traverser.

Tout le reste du chemin muka-muka le moine vertueux bouillait tellement intérieurement que de la vapeur s'échappait de son chapeau de paille. Il ressemblait à un chaudron dont le couvercle est sur le point de sauter. Il ne pouvait s'empêcher mogo-mogo, de marmonner, non pas de pieuses prières, mais des reproches amers, tout en lançant des regards incendiaires en direction de son compagnon.

À la porte du monastère, Tanzan demanda :

- « Vas-tu enfin me dire ce qui ne va pas ? » Comme si l'autre n'attendait que ça, il explosa.
- « Ce qui ne va pas ?! Toi, un moine, tu as osé prendre dans tes bras une femme, qui plus est une geisha ! Comment as-tu pu te souiller de la sorte ?! »
- « Oh, ce n'est que ça ! » s'exclama le bon Tanzan, hilare.
- « Mais, vois-tu, je ne sais pas lequel de nous deux est le plus souillé. Il y a longtemps que j'ai laissé cette femme au bord de la route, mais toi, tu la portes encore dans ton esprit ! »

(Fauliot, 2018)

