

Résumé :

SÉANCE 7 (2H)

- Revue des tâches à domicile (30 min)
- Méditation sur la bienveillance (30 min)
- Méditation sur la marche (10 min)
- Débriefing (15 min)
- Enseignement (30 min)
- La 4ème noble vérité (doc. 7.1, 7.2, 7.3, 7.4 et 7.5)
- Tâche à domicile (5 min)

SÉANCE 7 (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 les émotions douloureuses et agréables 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 la bienveillance (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 la bienveillance (document 7.4).

- **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) : « La sagesse (Prajna) »**
L'animateur présente la 4ème noble vérité à l'aide du document 7.1, 7.2, 7.3 et 7.5. L'animateur mentionne les phénomènes expérimentés lors de la méditation et leurs liens avec la 4ème noble vérité. Utiliser les événements de la vie et du quotidien afin de corroborer la 4^e noble vérité. 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 la bienveillance 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.

En outre il est demandé aux participants faire les deux exercices d'observation de la valeur «Sagesse» (Prajna) en rapport à la compréhension et la pensée juste du tableau « 4ème noble vérité : la voie du noble chemin octuple » jusqu'à la prochaine rencontre.

Document 7.1_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		
	4) l'action juste		
	5) le mode de vie juste		
La discipline (Bhavana ou Samadhi)	6) l'effort juste		
	7) l'attention juste		
	8) la concentration juste		

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 des nos émotions, pensées et comportements malsains et à terme à l'éveil.

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.

Docuement 7.2: Versets sur la colère : Kodha-vagga (Schur J. et Crisci G., 2011)

231 – 234

Veille à ce que la colère ne s'exprime pas en actes, Sache maîtriser ton corps.
Ayant cessé tout mauvais comportement en actions, Aie un bon comportement dans l'action.

Veille à ce que la colère ne s'exprime pas en paroles, Sache maîtriser tes paroles.
Ayant cessé tout mauvais comportement verbal, Aie un bon comportement verbal.
Veille à ce que la colère ne s'exprime pas en pensées,

Sache maîtriser tes pensées.

Ayant cessé tout mauvais comportement mental, Aie un bon comportement mental.
Ceux qui savent maîtriser leurs actions,
Qui savent maîtriser leurs paroles et leurs pensées,
Les Eveillés, sont ceux dont la retenue est sûre et vraie.

Document 7.3: L'amour, la voie du milieu et les antidotes

Les quatre aspects de l'amour sont : bienveillance (metta), compassion (karuna), sympathie (mudita), équanimité (upekkha). Ils conduisent à accepter autrui tel qu'il est, sans préférence, et non comme on voudrait qu'il soit.
(Matthieu Ricard, 2008, p. 11, p. 115)

201

« La victoire attire la malveillance,
La défaite engendre la souffrance.
Il vit heureux celui qui a trouvé la paix
Car victoire et défaite ont été écartées. »
(Schur J. et Crisci G., 2011)

223

« Vaincs les coléreux par le calme,
Les méchants par la bonté,
Les avarés par la générosité,
Les menteurs par la vérité. »
(Schur J. et Crisci G., 2011)

Document 7.4: Méditation sur l'amour bienveillant

Asseyez-vous confortablement, dos décollé du dossier du siège. Gardez le dos droit, mais pas rigide. Commencez par vous installer dans le souffle. Observez votre souffle... juste observer votre souffle...

Laissez votre attention glisser... et pensez à un être que vous aimez. Laissez-vous vous envahir par les sentiments, émotions et pensées liés à cet être aimé. Tout en pensant à votre être aimé, répétez, inlassablement, dans votre esprit :

Que tu sois en sécurité
Que tu sois en bonne santé
Que tu sois heureux
Que tu aies une vie facile

Visualisez maintenant un être que vous connaissez (un collègue de travail, un voisin, etc.). Laissez-vous vous envahir par les sentiments, émotions et pensées liés à cet être connu.

Tout en pensant à votre être connu, répétez, inlassablement, dans votre esprit :

Que tu sois en sécurité
Que tu sois en bonne santé
Que tu sois heureux
Que tu aies une vie facile

Visualisez maintenant un être avec qui vous êtes en conflit (employeur, conjoint(e), ex-ami, etc.). Laissez-vous vous envahir par les sentiments, émotions et pensées liés à cet être avec qui vous êtes en conflit.

Tout en pensant à votre être avec qui vous êtes en conflit, répétez, inlassablement, dans votre esprit :

Que tu sois en sécurité
Que tu sois en bonne santé
Que tu sois heureux
Que tu aies une vie facile

Imaginez maintenant un être que vous ne connaissez pas personnellement. Laissez-vous vous envahir par les sentiments, émotions et pensées liés à cet être que vous ne connaissez pas personnellement.

Tout en pensant à votre être que vous ne connaissez pas personnellement, répétez, inlassablement, dans votre esprit :

Que tu sois en sécurité
Que tu sois en bonne santé
Que tu sois heureux
Que tu aies une vie facile

Prenez quelques minutes pour envisager d'éteindre votre amour bienveillant aux habitants de la terre.

À quelqu'un qui rit quelque part À quelqu'un qui pleure
À quelqu'un qui se marie À quelqu'un qui naît
À quelqu'un qui meurt

Tout en pensant aux habitants de la terre, répétez, inlassablement, dans votre esprit :

Que tu sois en sécurité
Que tu sois en bonne santé
Que tu sois heureux
Que tu aies une vie facile