

### **Document 3.1: Le conditionnement (coproduction conditionnée) (Paticca-samuppada)**

Tous les phénomènes sont conditionnés, que ce soient les objets physiques, les sensations, les perceptions, la pensée, la conscience.

Ainsi, le conditionnement des phénomènes (coproduction conditionnée) signifie que pour chaque événement nous aurons une série de conditions, dont, certaines sont nécessaires, mais aucune n'est suffisante pour expliquer le phénomène. Par exemple, si je suis triste à un moment de la journée, je pourrais attribuer cette tristesse au mauvais temps... Or le mauvais temps peut être une condition explicative, mais il n'est surement pas la seule. Si je creuse la question, je vais certainement me rendre compte que le fait, par exemple, d'être un lundi, d'avoir mal dormi, m'être disputé avec mon conjoint(e) d'être loin de prochaines vacances, etc. Constituent les diverses conditions présentes, mais pas suffisantes pour expliquer ma tristesse à un moment de la journée. En outre, même si le mauvais temps est une condition explicative de ma tristesse, ma tristesse n'a aucun effet sur le mauvais temps. (vous pouvez étudier plus en profondeur le concept de coproduction conditionnée dans annexe II, Document B, La coproduction conditionnée).

Un autre exemple de conditionnement est le jeu de dominos. On les dispose debout en un motif, de façon à ce que chacun tombe sur le suivant. Puis, on pousse le premier, qui entraîne le second, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous soient tombés. Cela s'explique par le lien entre eux, et aussi par le fait que le premier a été poussé. Toutefois, même si la chute du deuxième domino dépend de celle du premier, cette relation n'est pas réciproque... c'est-à-dire, la chute du premier domino ne dépend pas de celle du deuxième...

Dominique Trotignon (2018) apporte une précision très importante dans l'explication des conditions inhérentes à la coproduction conditionnée... Ainsi, il donne comme exemple le rapport entre l'abeille et le pommier. Dans cet exemple l'abeille est une condition nécessaire mais pas suffisante pour l'apparition du pommier. C'est-à-dire, il faudra aussi le pollen, le pépin, de l'eau, du soleil, de la bonne température et un sol fertile, etc. (et toutes ses conditions vont s'additionner). Toutefois, l'abeille, par exemple, à elle seule ne peut pas être une condition pour l'apparition du pommier... il faudra l'exécution de sa fonction de pollinisatrice pour que sa présence soit une condition nécessaire mais pas suffisante pour l'avènement dudit pommier.

## Document 3.2 : Méditation sur le paysage mental

Asseyez-vous confortablement, avec le dos décollé du dossier du siège et laissez, peu à peu, votre attention se poser sur le paysage mental...

Nous appellerons « paysage mental » l'expérience des pensées et des émotions qui se déploient d'un instant à l'autre. Percevez les pensées et les émotions comme des événements mentaux, des éléments de l'esprit et non comme des faits.

Au lieu de vous identifier à leur contenu, voyez-les comme des variations météorologiques de l'esprit.

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

Quand je perçois une pensée ou une émotion... je suis conscient que je perçois une pensée ou une émotion...

Quand je perçois une pensée ou une émotion... je suis conscient que je perçois une pensée ou une émotion...

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 je perçois une pensée ou une émotion... je suis conscient que je perçois une pensée ou une émotion...

***Tâche à domicile :***

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

En outre il est demandé d'observer et de noter 10 exemples de conditionnements dans leurs quotidien.