



Programme d'introduction à la méditation

en 6 séances

Objectifs :

- permettre de « goûter » à différents aspects de la pratique de la méditation,
- aider à mettre en place une pratique de méditation quotidienne personnelle.

Modalités :

Chaque séance abordera

- les différents types de pratiques (technique)
- les conditions de la pratique (stratégie)

et contiendra

- explications
- exercices pratiques
- échanges et partages sur ces expériences.

Une pratique quotidienne personnelle fait partie intégrante du programme.

Programme indicatif des techniques abordées :

- séance 1 : prendre conscience de son état intérieur (« PME »), parcours corporel
- séance 2 : concentration sur le souffle, concentration sur les sens
- séance 3 : manger en pleine conscience, marcher, ...
- séance 4 : méditer sur les pensées et les émotions
- séance 5 : bienveillance et gratitude
- séance 6 : analyse du soi et des phénomènes



Qu'est ce que la méditation ?

Le **bouddhisme** distingue 2 formes de pratique de méditation :

- « Shamata » ou focaliser l'attention, la **concentration**, *calmer l'esprit*
- « Vipassana » ou **investiguer** le soi et les phénomènes, *clarté de l'esprit*

La méditation est un des 8 « membres » du **yoga** (parmi lesquels on trouve aussi les postures ou la respiration).

Dans les Yoga-Sutra de Patanjali, on trouve :

- Le yoga est la faculté de diriger les activités du psychisme : arrêt du fonctionnement ordinaire, automatique, agité de l'esprit, faire du mental un outil à notre service. C'est une méthode qui nous permet de nous libérer de notre mental et de nos émotions négatives.
- Alors le principe de conscience s'établit dans sa réalité. L'objectif, le résultat, est d'établir l'être profond dans la conscience de lui-même : se voir soi-même et les choses telles qu'elles sont, sans « projections ». La partie qui en nous est consciente s'établit dans un état de paix et de calme, qui correspond à sa vraie nature, et s'accompagne d'une clarté dans la perception du monde.
- Sinon il y a identification aux activités du psychisme (on s'identifie à l'activité mentale agitée). Tant qu'on n'est pas dans l'état de méditation, la conscience est accaparée par l'activité agitée et incessante du mental et par les émotions, ce qui nous plonge dans un état d'agitation et nous masque la compréhension des phénomènes.

La **méditation laïque actuelle** :

Jon Kabat-Zinn précurseur de l'utilisation de la pleine conscience (Mindfulness) dans un cadre médical la définit ainsi « *Mindfulness signifie pleine conscience, c'est-à-dire le fait de porter son attention sur le moment présent, avec intention, et sans jugement de valeur sur ce qui vient* »

Christophe André écrit : « Méditer c'est s'arrêter (de faire, de remuer, s'agiter), ce n'est ni faire le vide, ni produire de la pensée. C'est ressentir plus que penser. »

Références :

- Yoga Sutra de Patanjali, miroir de soi de Bernard Bouanchaud (Ed. Agamat)
- Bonheur de la méditation de Yongey Mingyur Rinpotche (Ed. Fayard, ou Poche)
- L'art de la méditation de Mathieu Ricard (Ed. NIL, ou Poche)
- Méditer jour après jour de Christophe André (Ed. L'Iconoclaste)
- Zen ! La méditation pour les nuls (Ed. Générales First)
- La pleine conscience pour les nuls (Ed. Générales First)
- Livres et méthodes (avec CD) de Pleine Conscience/MBSR de Jon Kabat-Zinn