

La méditation pleine conscience

D'hier à aujourd'hui

Plan de la présentation

- 1- Courte histoire de la méditation :
 - Des approches traditionnelles orientales
- 2- En passant par les approches occidentales
 - À l'approche méditative de la pleine conscience telle que connue maintenant
 - **Le tout sera traversé par les distinctions entre les approches orientales et occidentales**
 - **Quelques types de méditations pratiquées maintenant**
- 3- **Survol d'applications cliniques et intégration en psychothérapie des approches occidentales**
 - **La différence entre le yoga et la méditation**

*« Tout ce que nous concevons dans notre esprit tout en demeurant
en harmonie avec la source créatrice universelle peut et doit se
réaliser »*

Wayne Dyer, Le pouvoir de l'intention

Déposer une intention pour votre parcours

Quelque chose qui fait du bien, qui vous élève et vous inspire

Suggestions de réflexions pour poser votre intention

- Pourquoi j'entreprends cette aventure?
- Avec quelle attitude je l'entreprends?
- Comment est-ce que je souhaite me sentir?
- À quelle énergie je veux me connecter?
- Où est-ce que je désire me diriger? Quelle en est l'importance pour moi?

Courte méditation

Brève histoire de la méditation*

*L'information historique, jusqu'à la méditation de pleine conscience de Kabat-Zinn est, en grande partie, issue des enseignements de Roger Marcaurrelle, psychologue, professeur de psychologie, UQAM, www.plenisources.com

La méditation n'est pas une technique de
relaxation

Attention aux mots utilisés

Pourquoi cette brève histoire de la méditation

- Reconnaître les fonctions de la méditation
- Comprendre les méditant-e-s des diverses traditions
- Distinguer les contextes laïcisables et non laïcisables
- Comprendre que la méditation pleine conscience (MPC) telle que développée par Kabat-Zinn se retrouve dans plusieurs traditions
- Mieux comprendre la MPC comme outil de développement des états de conscience optimaux
- Renforcer la compréhension des expériences développées par la méditation et la motivation à pratiquer la MPC

Approches orientales

Les Upanishad (800 avant notre ère +)

- Sont un ensemble de textes philosophiques qui forment la base théorique de la religion hindoue. Ils constituent une partie des textes en Inde et consistent en des spéculations philosophiques qui éclairent le texte auquel elles se réfèrent, chacune se réclamant d'une partie du Veda. Historiquement, c'est par les Upanishad que l'Europe a découvert l'hindouisme, au début du XIX^e siècle.
 - *Veda* est un mot hérité du vieil-indien passé ensuite dans la langue sanscrite, qui peut se traduire par « vision » ou « connaissance ». En tant que concept de la culture indienne archaïque, le *Veda* est une puissance agissante fondamentale qui se manifeste dans l'intuition cognitive de l'ordre cosmique par des hommes inspirés. *
- *<https://fr.wikipedia.org/wiki/Veda>
- Illusion de la vie morale et des rituels comme moyen de vie bienheureuse dans un ciel quelconque après la mort.

La véritable spiritualité et la transcendance ultime de la matière viennent de l'expérience du Soi suprapersonnel.

Le Bouddha 546-466 siècles avant notre ère

- Tradition orale de son enseignement dès le départ
- Écritures contenant les paroles et les faits et gestes du Bouddha = 1er siècle avant notre ère

Le Bouddha

- Gautama, prince du Nord de l'Inde
- Enfance surprotégée
- Renoncement monastique

Ses derniers mots furent:

"Toutes les énergies constructrices sont impermanentes ; travaillez efficacement sans relâche ; soyez d'intention bien concentrée ; surveillez la pensée ! »

« **Bouddha connu cet Éveil à 35 ans**, il voulu ensuite partager son enseignement jusqu'à sa mort, pendant près de 45 années. D'après lui, cette expérience doit rester avant tout humaine et accessible à tous, tout le temps. **Ce prince indien qui devient Bouddha, devint alors le père fondateur d'une tradition spirituelle bien connue sous le nom de Bouddhisme. »***

L'Éveil correspond à la plénitude de la sagesse et de la compassion.

***Artisans d'Asie: <https://www.artisandasie.com/blogs/culture-chinoise/qui-est-bouddha-gautama>**

Le Bouddha

- Choix de la voie du milieu:
 - ni l'absorption ordinaire ou excessive dans l'activité des sens
 - ni l'ascèse extrême
- Pratique de méditations yogiques axées sur l'apaisement de l'esprit.
- Recueillement déterminé sous ce qui deviendra l'arbre de l'Éveil
- Pratique de la vision pénétrante (vipassanâ).
- Enseignement des moyens pour parvenir au nirvana

Le Bouddha

Enseignement de base:

- les 4 nobles vérités

- 1- Tout est douleur (insatisfaction)

- Douleur immédiate

- Douleur causée par le changement

- Douleur causée par les limitations

- 2- La cause de la douleur est la soif

- 3- Il est possible d'éradiquer la douleur (la soif)

- 4- Le moyen: le noble sentier octuple

Sentier octuple*

- Samma ditthi (compréhension, croyances et associations justes, intellect, expériences, etc.)
- Samma sankappa (pensée ou intention juste, renoncement, etc.)
- Samma vaca (paroles justes, ne pas mentir, ne pas médire, etc.)
- Samma kammanta (action justes, ne pas tuer, ne pas voler, etc.)
- Samma ajiva (moyens d'existence, mode de vie justes, pas de violence, etc.)
- Samma vayama (effort juste, réduire le négatif, augmenter le positif)
- Samma sati (attention ou conscience juste, pleine conscience)
- Samma samadhi (concentration ou méditation juste)

- <https://www.bouddhisme-zen.com/principes-bouddhistes/octuple-sentier.html>

Le Bouddha

- Découverte de la vision pénétrante (vipassanâ)
- Constat:
 - impermanence,
 - insatisfaction,
 - absence de soi
- Cessation des pensées et des sensations (nirvana temporaire)
- Nirvana

Le Bouddha était incapable d'atteindre l'apaisement complet de l'esprit...

L'émergence du bouddhisme Mahayana

En Inde, vers 3ième siècle avant notre ère:

- Isolement de plus en plus grand des moines
 1. Association du bouddhisme à l'austérité
 2. Fermeture de la discipline ou du nirvana aux laïques
- Premiers développements documentés des idées Mahayana: 1er siècle avant notre ère

Caractéristiques du Mahayana

1. Libéralisme vs conservatisme des textes sacrés
2. Voie accessible à tous (laïques reconnus)
3. La sagesse doit être complétée par la compassion
 - a. Passage du salut individuel à l'activisme pour le bien des autres
 - i. Services aux laïques
 - ii. Mariage des moines (Népal, Tibet, Mongolie, Japon)

Caractéristiques du Mahayana

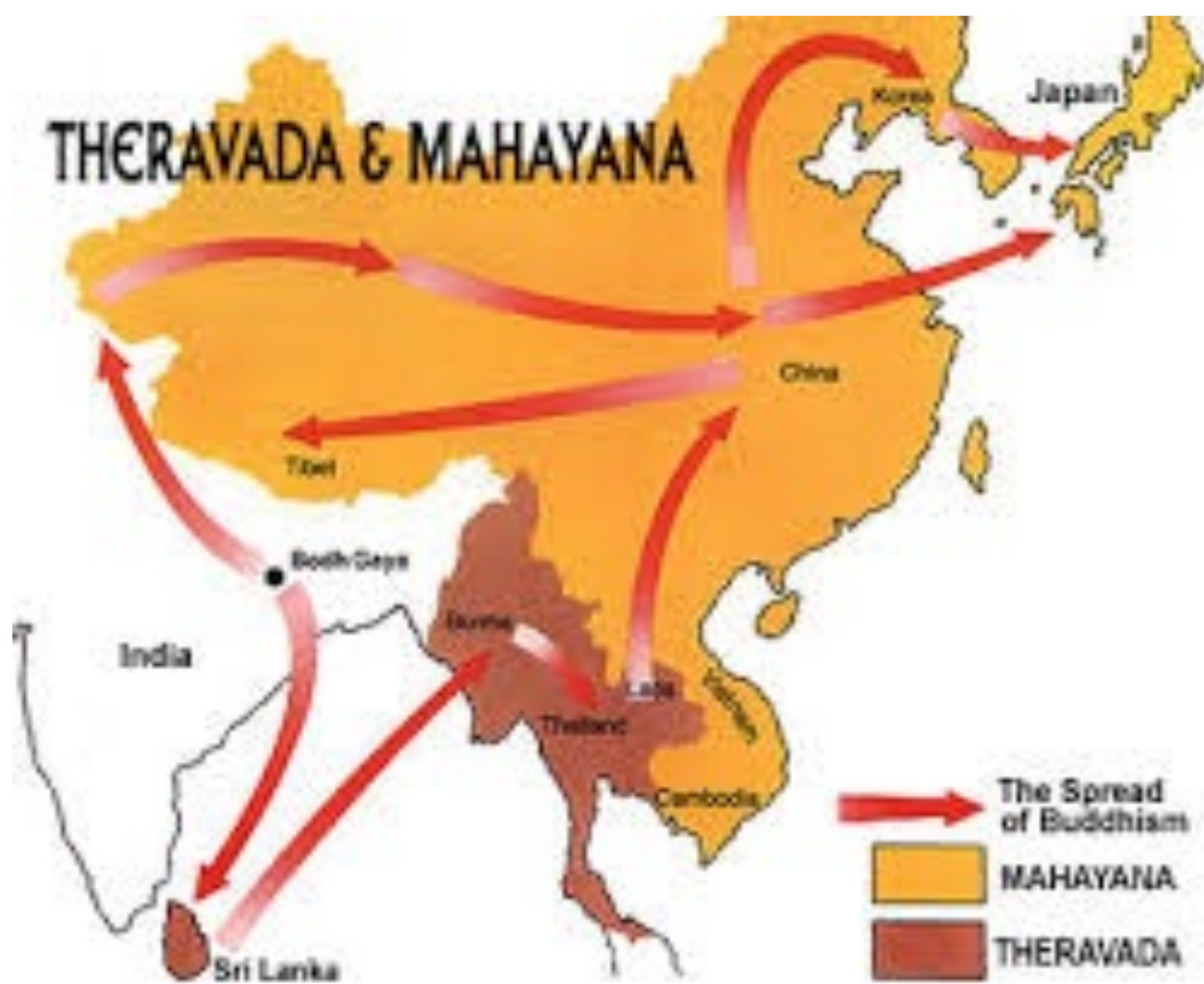
- 3. Déification et supra-personnalisation du Bouddha
 - a. Plusieurs Bouddhas dans le temps et les mondes
 - b. Adoration de ces Bouddhas
 - c. Triple corps du Bouddha
 - i. Corps créé qui vient pour sauver les gens
 - ii. Corps de félicité qui s'apparente à celui d'un Dieu créateur, Dieu créateur d'univers, avec un paradis
 - iii. Corps essentiel : l'être ultime de toutes choses, l'absolu lui-même; bouddhéité

Caractéristiques du Mahayana

- 4. Idéal du bodhisattva
 - a. Renonce au nirvana tant que tous ne l'ont pas atteint
 - b. Croyance dans la transmissibilité de ses mérites
- 5. Accent sur la grâce du Bouddha/Bodhisattva vs nirvana par ses propres efforts
- 6. Développement de la métaphysique
 - a. Mondes multiples
 - b. Questionnement sur l'origine et la fin de l'univers

Caractéristiques du Mahayana

- 6. Pratique méditative dévotionnelle (mantras, images)
- 7. Développements sur le vide
 - a. Réalité empirique, réalité ultime
 - b. Non-dualité intégrale de toute chose
 - c. Paradoxe : chemin sans chemin, être déjà ce à quoi on aspire, etc.



Quelques éléments de la pleine conscience actuelle en Bouddhisme

- Conscience lucide du moment présent tout au long de la journée
- Principes éthiques
- Développement spirituel et transcendance de la souffrance
- Souffrance vient d'une mauvaise compréhension de la réalité (Quatre nobles vérités et Sentier octuple: plus ancienne culture spirituelle bouddhiste)
 - « Souffrance fait partie de la nature et de la vie humaine.
 - L'origine de la souffrance est l'attachement, l'aversion et la mauvaise vision.
 - La cessation de la souffrance est possible.
 - Le parcours pour la cessation de la souffrance existe et c'est le Sentier octuple. »
- Pratique **méditative**
 - Quotidienne

Forces de l'approche Bouddhiste

- Philosophie riche
 - Effets larges sur les mesures psychologiques
 - Effets maintenus au suivi
-
- Khoury, B., Knäuper, B., Schlosser, M., Chiesa, A. & Carrière, K. (en préparation). Effectiveness of Meditation retreats: A comprehensive meta-analysis

Faiblesses de l'approche Bouddhiste

- Difficile de pratiquer pour plusieurs individus
- Contre-indiquée pour certaines populations cliniques
- Limitations méthodologiques

- Khoury, B., Knäuper, B., Schlosser, M., Chiesa, A. & Carrière, K. (en préparation). Effectiveness of Meditation retreats: A comprehensive meta-analysis

La Chine préboudhiste

- Confucius, fondateur du confucianisme
- Lao-Tseu, fondateur du taoïsme

Choc de deux visions

- Confucianisme: basé sur la pratique du bien
- Taoïsme: basé sur la transcendance du bien et du mal

Adaptation moderne du bouddhisme: choc similaire

La doctrine bouddhiste: importance de pratiquer le mode bien-agir bouddhiste en même temps que le mode être

La doctrine MPC laïque: le mode bien-agir viendra plus spontanément grâce à la pratique du mode être

Confucius (vers 500 ans avant notre ère)

- Rétablir et maintenir l'harmonie entre la volonté du ciel et le monde humain
- Cette harmonie assure le bonheur des individus et l'épanouissement de la société

Confucius

- Se faire humain de bien en développant le *ren* (la bonté humaine)
- Pratiquer la bienséance morale et rituelle, sans attachement aux résultats de son action
- Que chacun-e en vienne à jouer harmonieusement le rôle qui lui revient dans l'ordre socio-cosmique

Confucius

- Morale à la fois « humaniste » et d'origine céleste
- Pas de transcendance radicale de l'individualité
- Pas besoin de méditation en vue de cette transcendance
- On y retrouve des attitudes de la MPC
 - Dans la bonté, la bienveillance
 - Dans la gratitude
 - Dans l'absence d'attachement pour les résultats de l'action
 - L'acceptation

Lao-Tseu

- Tao = transcendance et immanence
- Éthique taoïste: primauté de l'expérience du Tao sur l'action morale. Le taoïsme
 - cherche à briser l'illusion qu'il suffit du mode faire pour s'assurer d'une bonne vie
- La caractéristique d'une grande vertu réside dans son adhésion au Tao
- La vertu suprême est sans vertu, c'est pourquoi elle est la vertu. Elle est profonde et vaste, elle opère à l'encontre des habitudes des êtres. Intériorisation, discernement et unification
 - Conservation et renforcement de l'énergie vitale. Nourrir l'énergie vitale.

Pratiques: QiGong: MPC, respiration. QiGong et Tai-chi: MPC du mouvement avec conscience et visualisation des formes de chi

L'expansion du bouddhisme

Périodes du bouddhisme en Chine

- Fondateurs du taoïsme: Lao-Tseu et Tchouang-tseu
(3-4 siècles avant notre ère)
Œuvre de Lao-tseu: Tao-tê-king
- a. Arrivée de missionnaires de l'Inde; formation d'une élite monastique;
conversion d'une minorité éduquée (65-220)
- b. Consolidation (220-589)
- c. Croissance et âge d'or (589- 845)
- d. Répression, déclin et survie (845-)
 - Répression par Wuzong, empereur taoïste
 - Disparition des écoles bouddhistes, sauf –Terre pure et –Ch'an
(Zen par la suite, au Japon)

Bouddhisme de la Terre pure (ching-t'u; jôdo au Japon)

- 1. Depuis le 7^e s.
- 2. Accent sur le Bouddha comme Dieu personnel (que permet la doctrine mahayaniste des trois corps du Bouddha)
- 3. Espoir d'une renaissance dans le ciel du Bouddha Amitâbha (Amida au Japon)
- 4. Prières, vocalisation du mantra Amitâbha, visualisations, offrandes
- 5. Accent sur la grâce d'Amitâbha (vs le seul effort du fidèle)

Le Ch'an en Chine

Fondation officielle: Bodhidharma (vers 461-534)

- Réforme pour retrouver l'origine expérientielle du bouddhisme (vs ritualisme, intellectualisme, politicisation)
- Accent sur la méditation
- Résonance avec le taoïsme philosophique (Lao-tseu et Tchouang-tseu)
 - a. non-dualisme intégral
 - monde, corps et psyché sont réductibles à une même réalité ultime qui est en soi et avec laquelle le fidèle est appelé à faire un
Vs
 - monde, corps et psyché sont irréductibles à une réalité ultime qui est extérieure à soi, à un Dieu personnel auquel le fidèle est invité à participer
 - b. critique centrale de l'illusion de vérité de toute représentation
 - c. primauté à l'expérience de la transcendance (vs croyance, morale ou rituel)
- Résumé traditionnel de la doctrine Ch'an: Pénétrant dans sa propre nature et atteignant la bouddhéité. (Watts, A. Le bouddhisme Zen, 103-104)

Le Ch'an en Chine

- Conciliation de l'Éveil graduel et instantané
 - a. par le principe de la condition nécessaire:
 - Graduel: installation de la condition (pureté, fonctionnement cérébral optimal, etc.)
 - Soudain: une fois la condition installée, l'effet est instantané
 - b. par la doctrine des deux vérités:
 - Conventionnelle (vyavahâra ou samvrti)
 - Ultime (paramârtha), c.-à-d. sans les distorsions/attributions/fusions de l'activité psychique
- Cette distinction entre la vérité conventionnelle et ultime se retrouve dans l'identification par Kabat-Zinn de deux façons de concevoir la méditation:
 - Instrument, méthode ou discipline dont les effets se développent progressivement
 - Pas un instrument, ni une méthode, ni une discipline ou une pratique

«Elle (la méthode de la nonméthode) est davantage la réalisation et l'incarnation directe à l'instant présent de ce que vous êtes déjà, en dehors du temps, de l'espace et de tout concept, une façon de demeurer dans la nature même de votre être, dans ce qui est parfois appelé état naturel, esprit originel, pure conscience, nonesprit ou simplement vacuité.»

L'éveil des sens, p. 68

Le bouddhisme au Tibet

À partir du 3^e s. = Vajrayâna
(véhicule du diamant/de la
foudre) ou mantrayâna = synthèse
de Theravâda et Mahâyâna

Le bouddhisme au Tibet

1. Combinaison de rituels, de yoga, incluant des mantras (om mani padme om), de visualisations (notamment de lumière)
2. Implication politique
3. Rois religieux (7^e s. +)
4. Dalaï Lama comme chef religieux et politique de l'état du Tibet (15^e s. +)
5. Dalaï Lama actuel: popularisation des aspects universels, laïcisables du bouddhisme, dialogue avec les scientifiques

Méditation sur le souffle 20 minutes

Fin de la 1^{ière} partie