



DECOUVERTE DU BOUDDHISME

EVALUATION : 'COMMENT MEDITER'

1) Quel est le but de la méditation ? (cocher les 3 propositions justes)

- se soustraire au stress et à la pression de la vie quotidienne
- diminuer les états d'esprit nuisibles
- se sentir à l'aise, détendu
- connaître le fonctionnement de l'esprit
- se familiariser avec les états d'esprit bénéfiques
- laisser libre cours à l'imagination
- oublier les soucis, les problèmes

2) Pouvez-vous citer les 7 points de la posture recommandée pour pratiquer la méditation ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3) Quelle est la définition de la méditation stabilisatrice ? (choisissez la bonne réponse)

- placer l'esprit sur un seul objet puis s'entraîner à le garder fixé pendant un certain temps
- faire le vide dans l'esprit le plus longtemps possible
- rester dans la posture sans bouger

4) Quels sont les bienfaits de la méditation analytique ? Comment peut-on l'utiliser avec la méditation stabilisatrice ?

5) Pourquoi est-il si important de commencer toute méditation en précisant sa motivation et de la terminer par une dédicace ?

- _____
- _____

6) Quels sont les 2 obstacles principaux à la méditation ? Pouvez-vous citer au moins un remède pour chacun ?

- 1^{er} obstacle : _____
- remède : _____
- 2^e obstacle : _____
- remède : _____

7) L'attente d'un résultat rapide de la méditation est-elle réaliste ? ☐ oui ☐ non

8) Quelle est la condition indispensable pour réussir une pratique de méditation ?

- _____

Date : _____