



DECOUVERTE DU BOUDDHISME

EVALUATION : 'COMMENT MEDITER'

Pistes de réponses

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 ?

- le dos : droit, comme une pile de pièces empilées les unes sur les autres.

- la langue : le bout de la langue touche le palais supérieur, juste derrière les dents du haut.

- la bouche et la mâchoire : bouche fermée, mâchoire détendue.

- la tête : légèrement inclinée vers le bas (le menton légèrement rentré).

- les yeux : légèrement ouverts, le regard posé sur le sol.

- les jambes : croisées en position du lotus, demi-lotus, ou toute position confortable.

- les mains : dans le giron, la main droite sur la gauche, les paumes tournées vers le haut, les pouces se joignent et se touchent légèrement.

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 ?

La méditation analytique permet d'utiliser des raisonnements et des exemples afin de générer une pensée spéciale (un sentiment spécial) dans l'esprit par rapport à l'objet de méditation.

Une fois cette pensée spéciale générée dans l'esprit, la méditation stabilisatrice (ou de placement) est utilisée : on pose simplement l'esprit sur cette pensée spéciale.

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

- La motivation permet de s'assurer que la pratique va être positive et bénéfique,
- La dédicace permet de s'assurer que les mérites (l'énergie positive créée par la méditation) ne sont pas perdus.

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

- 1^{er} obstacle : La torpeur (engourdissement mental)
- remède :
 - o Méditer sur la précieuse vie humaine.
 - o Méditer sur les qualités du Bouddha.
 - o Si la méditation consiste à visualiser un objet, augmenter son intensité lumineuse.
 - o Ouvrir les yeux en grand et augmenter la lumière dans la pièce.
 - o Se passer de l'eau fraîche sur le visage.
- 2^e obstacle : L'agitation (distraction)
- remède :
 - o Méditer sur le souffle. On peut se concentrer sur l'abdomen au lieu de se concentrer sur la base des narines.
 - o Si la méditation consiste à visualiser un objet, on peut imaginer que l'objet a un certain poids.
 - o Méditer sur la souffrance.
 - o Méditer sur l'impermanence/la mort.

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 ?

- La régularité (méditer au même moment de la journée, dans le même lieu)
- La motivation.