

6. La relation entre la méditation en huit points et les huit étapes de l'entraînement

Il est utile de bien voir que la méditation en huit points suit les étapes de l'entraînement. L'intelligence de cette progression permet de bien suivre et réviser chaque étape.

La méditation en huit points commence avec l'introduction, finit avec la conclusion, la pratique centrale comprend sept points que nous avons vus dans les six premières étapes de l'entraînement.

Correspondances entre les six points de la pratique et les six premières étapes :

1 - La présence attentive au corps	ETAPE 1
2 - La présence attentive à la respiration	ETAPE 2
3 - La présence ouverte à ce qui nous entoure	ETAPE 3
4 - La présence ouverte relâchée	ETAPE 4
5 - La présence bienveillante : accueillir -offrir	ETAPE 6
6 - L'intégration des pensées et des émotions	ETAPE 5

Les deux dernières étapes de l'entraînement sont :

- L'intégration dans la vie quotidienne (ETAPE 7)
- La pratique de toute une vie (ETAPE 8)

Ce sont les étapes d'intégration de la pratique à la vie quotidienne et de mise en pratique dans un art de vivre et un mode d'être.

La méditation en huit points est le paradigme d'une session de méditation assise. Elle est utilisée tout au long de l'entraînement. Lors des premières étapes, on ne pratique que les premiers points. Ce n'est que finalement que les huit sont pratiqués ensemble.