

## LA METHODE D'ENTRAINEMENT A LA PLEINE PRESENCE

L'entraînement à la pleine présence attentive, ouverte et altruiste est fondé sur un protocole d'apprentissage en deux mois nommé Open Mindfulness Training (OMT\*). Ce protocole fait découvrir l'état de pleine présence et enseigne comment le cultiver dans la vie quotidienne. Il comprend huit étapes associant pratiques assises et en action. L'ensemble constitue un cursus de huit semaines d'entraînement qui offre la possibilité de continuer la pratique toute sa vie.

Pour accompagner et faciliter l'entraînement nous avons développé un "écosystème pédagogique" susceptible d'aider et de guider les pratiquants dans les deux mois d'entraînement du protocole et au-delà.

## L'ECOSYSTEME PEDAGOGIQUE

### Qu'est-ce qu'un écosystème pédagogique ?

La dynamique ou méthode d'entraînement à la pleine présence fonctionne avec un ensemble d'éléments qui aident et facilitent l'apprentissage. Cet ensemble, nommé écosystème pédagogique, est constitué de six éléments : le présent ouvrage en est le fondement, tous les autres éléments s'y réfèrent.

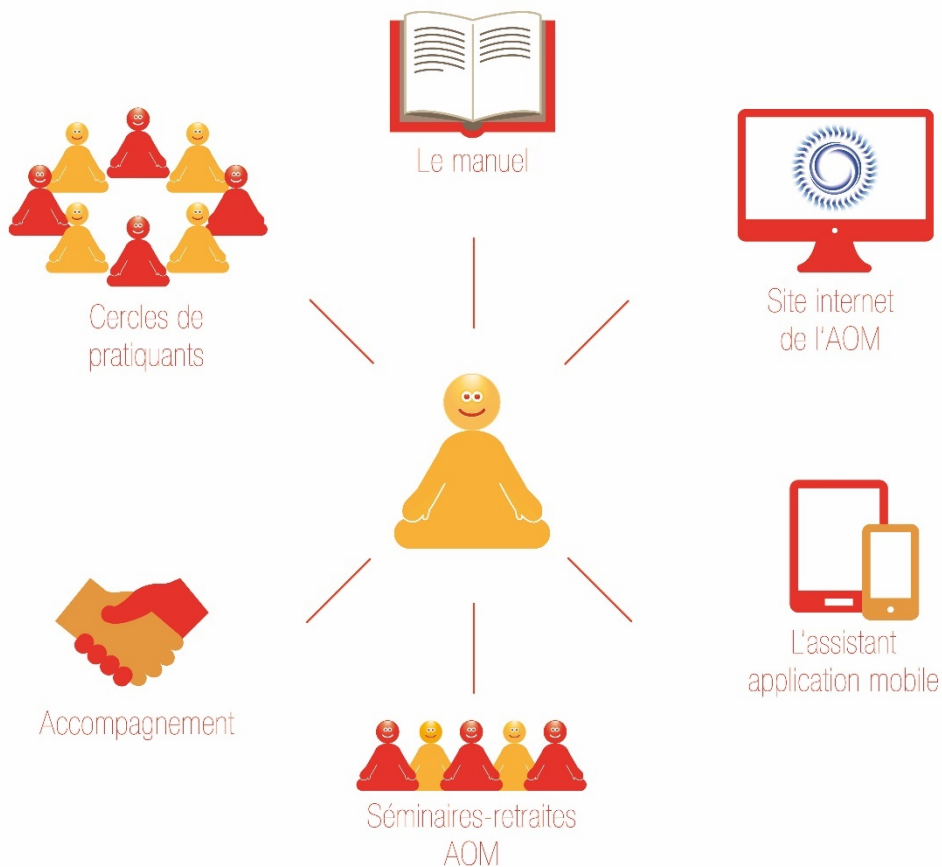
Le nom "écosystème pédagogique" exprime que cet ensemble d'éléments interdépendants et complémentaires, constituent une méthode d'apprentissage ou d'entraînement organique et vivante.

Grace à l'écosystème pédagogique il est possible de suivre l'entraînement ou que vous soyez, à votre rythme :

- Simplement en suivant le manuel
- En e-learning sur le site [openmindfulness.net](http://openmindfulness.net) où tous les éléments sont en libres accès
- En présentiel dans les séminaires organisés par l'institut AOM, voir [aom.institute](http://aom.institute)
- En associant e-learning et présentiel avec les autres éléments de l'écosystème

L'écosystème pédagogique comprend six éléments interdépendants :

# L'écosystème pédagogique



## 1 - Le Grand Livre de la pleine présence

Il présente tout l'entraînement et son contexte et permet de le suivre où que l'on soit à son rythme. Le Grand Livre est un manuel qui forme un tout, enrichi et complété par les éléments de l'écosystème qui soutiennent la pratique et aide son intégration.

## 2 - Le site e-learning "[openmindfulness.net](https://openmindfulness.net)".

Il comprend tous les éléments de la méthode contenu dans le manuel et des compléments : méditations guidées, audio, vidéo, journal de suivi de la progression, possibilité d'entrer en contact avec un facilitateur, possibilité se joindre au réseau des pratiquants, possibilité de trouver un groupe de pratiquants près de chez soi, programme des séminaires-retraites en présentiel...

Le site e-learning est l'élément central et fédérateur de la dynamique de l'écosystème.

### **3 - L'assistant, application mobile**

C'est une déclinaison pour smartphone du site e-learning. Elle permet d'avoir accès à tous les éléments du site même offline et ainsi de pouvoir les utiliser facilement en toutes situations.

### **4 - Les séminaires-retraites en présentiel**

Ils permettent un entraînement intensif et sont très importants pour entrer profondément dans l'apprentissage et l'intégration de la pratique.

Ils peuvent se dérouler :

- lors d'une soirée par semaine ou lors de weekends en ville
- lors de weekends dans des lieux privilégiés
- lors de semaine pour des retraites d'approfondissement
- toute l'année dans le cadre de la retraite continue au Domaine d'Avallon

Les programmes en présentiel sont organisés par l'institut AOM (Voir "[aom.institute](http://aom.institute)")

### **5 - Le réseau et les cercles de pratiquants**

- **Le réseau de pratiquants**

Un "réseau de pratiquants" se constitue en ligne avec les personnes qui ont terminé la formation fondamentale et qui souhaitent garder un contact entretenant la pratique et animant son esprit. C'est une communauté en réseau qui donne aussi naissance à des cercles de pratiquants.

#### **Les cercles de pratiquants**

Ils permettent à des pratiquants motivés de se retrouver près de chez eux pour partager un moment de pleine présence en commun. De tels cercles peuvent se constituer librement et spontanément, après la formation fondamentale. Ils génèrent une motivation commune et lien de cœur entre les pratiquants. Dans de nombreuses villes il en existe déjà. (Voir le site [openmindfulness.net](http://openmindfulness.net) : "trouver un cercle de pratique près de chez soi").

### **6 - L'accompagnement online, le tutorat**

Des facilitateurs accrédités au terme d'une formation complète sont disponibles à partir du site web et de l'application. Ils animent des forums du réseau de pratiquants et proposent des possibilités de tutorats personnels en ligne.

Certains facilitateurs animent régulièrement des cercles de pratiquants en ville et y donnent des entretiens de méditation.

En bref, l'ensemble de cet écosystème didactique est un support pour chaque pratiquant, afin de l'accompagner dans son entraînement de diverses manières complémentaires. C'est dans l'interaction de tous ces éléments que la voie de la pleine présence et son humanisme naturel peuvent au mieux se développer et prendre corps dans notre vie.

## LA PEDAGOGIE DE L'ENTRAINEMENT, SES ETAPES ET SUPPORTS

Nous allons maintenant présenter l'entraînement dans ses étapes avec les supports de sa méthode.

### Le protocole en huit étapes

Le tableau ci-dessous résume la progression des huit étapes du protocole d'entraînement. Il met en évidence la relation entre les étapes, les dimensions de la pleine présence et les attitudes pratiques correspondantes.

LES ÉTAPES DU PROTOCOLE	LES DIMENSIONS DE LA PLEINE PRESENCE	LES ATTITUDES PRATIQUES
1 La présence attentive au corps	PRÉSENCE ATTENTIVE	1) L'esprit de débutant 2) La sensation nue ou sentir « tout simplement »
2 La présence attentive au souffle		3) L'inspire- expire 4) Le non jugement 5) L'accueil- acceptation
3 L'ouverture des sens, la présence ouverte à ce qui nous entoure	PRÉSENCE OUVERTE	6) Le lâcher-prise, la dessaisie dans l'ouverture
4 La présence ouverte et relâchée		7) Le non effort dans l'ouvert tout relâché
5 L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence		8) L'état de clarté ouverte sans saisie 9) Le rappel, non distraction
6 La présence altruiste dans la relation et dans la communication	PRÉSENCE ALTRUISTE	10) La confiance, la non-peur 11) La non-violence bienveillante
7 La pleine présence dans la vie quotidienne	PLEINE PRESENCE ATTENTIVE, OUVERTE ET ALTRUISTE	12) La patience, la persévérance
8 La pleine présence dans toute la vie		13) Le bonheur-liberté et la joie de l'instant présent

## **La pédagogie**

La pédagogie de l'entraînement consiste en un enseignement associant online et présentiel. Il s'agit de découvrir l'expérience de la pleine présence, de la vivre et de l'intégrer en sa vie. La pédagogie met l'accent sur "comprendre dans l'expérience" et "expérimenter ce que l'on comprend". La nature de l'enseignement étant l'expérience vécue, la méthode fait alterner exposés, pratiques et retours d'expériences. L'entraînement combine méditation assise et en action intégrant l'expérience dans la vie quotidienne.

## **Les supports pédagogiques**

L'écosystème et ses six éléments intègre un ensemble de supports pédagogiques complémentaires, il n'est pas possible de tous les décrire, nous mentionnerons seulement ceux utilisés dans les premiers pas.

### **Les exposés, les pratiques et les exercices corporels**

Trois listes en annexe récapitulent l'ensemble des exposés, pratiques et exercices corporels mentionnés dans le manuel.

Comme nous l'avons expliqué les méditations guidées sont disponible en audio librement sur le site [openmindfulness.net](http://openmindfulness.net). Les exercices physiques sont illustrés sur le site et leurs séquences de démonstration est disponible en vidéo.

### **Le carnet d'entraînement**

Le carnet d'entraînement sert à noter nos observations quantitatives et surtout qualitatives. Les notes quantitatives évaluent la régularité et la durée de nos sessions ainsi que la fréquence de nos rappels. Les notes qualitatives concernent la qualité et les difficultés que l'on rencontre dans nos expériences. Nous les consignons sur le carnet d'entraînement disponible sur le site [openmindfulness.net](http://openmindfulness.net).

Comme nous l'avons vu les rapports d'expérience sont essentiels dans l'entraînement car ils nous permettent d'aiguiser notre attention et de progressivement arriver à mieux formuler notre expérience. C'est aussi ainsi que nous pourrons bien communiquer avec un facilitateur qui, comprenant notre expérience, pourra nous conseiller de façon pertinente.

## **LES STRUCTURES ET LA COOPERATION**

### **Le principe de la coopération : une économie du don**

Le système de transmission et de diffusion de la Pleine Présence est basé sur le principe général d'une économie de coopération et de générosité et non pas sur un modèle à but lucratif. Ce système vise au bienfait général dans une approche altruiste. Nous considérons que la coopération est plus forte que la compétition et que l'altruisme est la source du vrai bonheur. Nous établissons des échanges solidaires avec tous les groupes et associations qui

ont la même motivation. L'économie du don, libre d'intérêt lucratif permet un partage de ressources et des échanges ouverts favorables à la coopération.

## **Les structures**

### **La Buddha University et ses partenaires**

La Buddha University et son campus online constitue une communauté mixte d'étudiants-pratiquants engagés dans une philosophie opérative. C'est une université privée, sans but lucratif. Son modèle économique est celui du don de l'enseignement suivant l'antique tradition du Bouddha. Ses valeurs sont humanistes, écologiques et laïcs. C'est la Buddha University qui a initié l'Ecole de la pleine présence porteuse du protocole d'entraînement OMT et de son écosystème pédagogique.

(Voir le site [buddha.university](http://buddha.university))

### **L'institut AOM\* : une association de facilitateurs\***

L'institut AOM anime le tutorat et les sessions présentiels de l'écosystème pédagogique. C'est une association de facilitateur de pleine présence œuvrant dans une économie de générosité en coopération avec tous les pratiquants animés de la même motivation.

L'Institut AOM forme des facilitateurs accrédités à la suite d'une formation complète. L'association assure leur encadrement, formation continue et le renouvellement de leur accréditation. Elle organise aussi la coordination et la supervision des activités présentiels partout où elle se développe.

## **Des coopérations internationales**

Des détenteurs de lignées des enseignements du Bouddha, Zen et Vajrayana, ont choisi de coopérer pour rendre la pratique de la pleine présence et ses bienfaits accessibles à nos contemporains.

Nous avons ainsi fondé un réseau de coopération nommé AMIN, acronyme pour "Altruistic Mindfulness International Network".

Le réseau AMIN œuvre dans l'intelligence de l'unité fondamentale de l'enseignement et s'inscrit dans une économie du don fondée sur la solidarité et la bienveillance. Dans cet esprit nous nous entraisons fructueusement partageant nos ressources et savoir-faire. Notre coopération a donnée naissance à des méthodes d'entraînement à la pleine présence, en espagnol et en français. Elles véhiculent le même enseignement fondamental tout en gardant chacune la saveur de sa lignée d'origine.

Nous continuons et approfondissons aujourd'hui notre collaboration qui est un bel exemple de coopération inter tradition. Nous invitons tous les disciples du Bouddha qui apprécient la valeur d'une telle synergie fraternelle à nous rejoindre dans l'esprit du réseau AMIN. Son économie du don procède directement de l'enseignement du Bouddha et nous sommes convaincus des bienfaits de la coopération.