



DES 4 NOBLES VÉRITÉS (4 NV) AUX 5 ENTRAÎNEMENTS DE PLEINE CONSCIENCE (5 EPC)

Avant d'en venir aux 5 EPC, nous allons faire un petit rappel de quelques notions que nous avons abordées en 2023.

D'abord les 4 nobles vérités, où il s'agit avant tout de **Reconnaître la souffrance**.

Vous rendre compte que vous avez un problème est la première étape pour un jour pouvoir le résoudre. Tant que vous ignorez le problème, vous restez là où vous êtes et il n'y a aucune chance pour qu'il se règle. Reconnaître la souffrance est donc la **première NV** qu'on appelle **la Vérité de la Souffrance**.

Et ce n'est pas toujours aussi évident qu'on le pense de reconnaître la souffrance car beaucoup de personnes préfèrent faire l'autruche en refusant d'admettre que certaines situations, certaines paroles ou certaines attitudes les blessent.

La **deuxième étape**, appelée la **Vérité de l'origine de la souffrance**, consiste à identifier la cause du problème. « *Pourquoi telle ou telle situation, telle ou telle réflexion me font elles souffrir* » ? Il importe ici de ne pas se tromper de cible : ce qui nous intéresse ici, ce ne sont pas les causes extérieures à nous (le mauvais temps, le patron irascible, la mauvaise fortune, ...) mais bien ce qui, en nous, déclenche notre frustration, notre colère, notre jalousie Cerner les origines de nos souffrances demande donc une sérieuse introspection qui n'est généralement possible que sur le coussin, à travers une ou plusieurs méditations.



Une fois que vous aurez identifié la cause au plus profond de vous-même , vous pourrez essayer de supprimer cette cause. Car plus de cause ... plus de souffrance. C'est là **la 3^{ème} NV** : La **Vérité de la cessation de la souffrance** ... C'est la bonne nouvelle : on peut faire cesser toute souffrance, pour autant qu'on en éradique la cause. La logique est simple et parfaite, non ?

Et Last but not least : **la 4^{ème} NV** : la **Vérité du Chemin**.

Il faut le connaître, ce chemin, qui conduit à l'éradication des causes de nos souffrances. Le Bouddha a décrit ce chemin, cet Art de vivre, qui permet d'éradiquer toutes les causes qui sont à l'origine de nos souffrances. Ce chemin s'appelle le **noble chemin octuple** ou **noble sentier octuple**.

Et si on l'appelle « octuple », c'est bien évidemment du fait qu'il exige de vous que vous pratiquiez de front huit disciplines :

1. La **vision juste** ... c'est-à-dire la vision non-discriminante;
2. la **pensée juste** ... c'est-à-dire une pensée en accord avec la vision juste, donc non discriminante;
3. la **parole juste** ;
4. l'**action juste**;
5. les **moyens d'existence justes**
6. l'**effort juste**;
7. l'**attention juste** (*sati/smirti*);
8. la **concentration juste** (*samadhi* — les quatre *jhana*)⁶.



Et pour nous aider à ne pratiquer que la parole et l'action justes, les 3ème et 4ème branches du NSO, le Bouddha nous recommande de respecter **5 préceptes** qui sont :

1. Ne pas tuer
2. Ne pas voler
3. S'abstenir d'inconduite sexuelle
4. S'abstenir de paroles fausses ou calomnieuses
5. Ne pas consommer de substances qui altèrent la conscience (alcool, drogue, et autres sources d'addictions...)

Pour notre bonheur, Thich Nhat Hanh a condensé les 4 nobles vérités, le noble chemin octuple et les 5 préceptes dans les **5 entraînements à la pleine conscience** ; on y retrouve ici, dans un style moderne adapté à notre langage actuel et accessible à nos civilisations occidentales, un véritable guide d'éthique, une boussole infaillible pour notre vie de tous les jours.

Ces 5 entraînements à la pleine conscience sont libellés comme suit :

1. Protection de la vie
2. Bonheur véritable
3. Amour véritable
4. Parole aimante et écoute profonde
5. Transformation et Guérison

Comme vous le voyez on ne parle plus de préceptes austères et contraignants mais bien **d'entraînements**. Il ne s'agit donc



plus ici de règles impérieuses et archaïques dans lesquelles on ne peut jamais faillir mais bien de directions à suivre, de progrès à faire par chacun.e, d'où qu'il/elle parte, et quelle que soit sa cadence. L'essentiel ici est d'aller dans le bon sens et à son propre rythme.