

Document K :

Les douze mises en mouvements (Thich Nhat Hanh, 1998).

Les quatre nobles vérités	Les douze mises en mouvements
1er noble vérité : La souffrance (L'insatisfaction)	Reconnaissance : Ceci est la souffrance
	Encouragement : la souffrance doit être comprise
	Réalisation : la souffrance a été comprise
2e noble vérité : l'origine de la souffrance	Reconnaissance : une voie ignoble a conduit à la souffrance
	Encouragement : cette voie malsaine doit être comprise
	Réalisation : cette voie malsaine a été comprise
3e noble vérité : la cessation de la souffrance	Reconnaissance : le bien-être est possible
	Encouragement : le bien-être doit être obtenu
	Réalisation : le bien-être a été obtenu
4e noble vérité : la voie du noble chemin octuple	Reconnaissance : un noble sentier mène au bien-être
	Encouragement : ce noble sentier doit être vécu
	Réalisation : ce noble sentier a été vécu
Reconnaissance : identifier ce que ne va pas (le problème) ou identifier la solution. Encouragement : après avoir reconnu et identifié notre souffrance (où la solution), nous prenons le temps de la regarder profondément afin d'en comprendre la vraie nature, c'est-à-dire les causes. Réalisation : cette souffrance (cette solution) a été comprise.	

Les douze mouvements de la roue permettent de comprendre par l'expérience les quatre nobles vérités.

1^{er} noble vérité : La souffrance/insatisfaction

- Le premier mouvement consiste à la reconnaissance de la souffrance. En effet, lorsque nous souffrons nous avons la tendance à vouloir à fuir et à éviter les difficultés. Or fuir et éviter la souffrance (ou le problème) n'est qu'une solution temporaire et ne permet pas d'entamer la résolution du problème en question. Par conséquent, la première étape est de reconnaître la souffrance, ceci est la souffrance... ! « Nous cessons de courir après notre douleur, et, avec courage et tendresse, nous la reconnaissons et l'identifions ». (Thich Nhat Hanh, 1998, p. 44). Par exemple, si nous vivons une vie de couple difficile, on reconnaît : « Cette vie de couple est difficile ».

- Le deuxième mouvement est l'encouragement, nous nous engageons à comprendre les conditions qui favorisent la souffrance (les causes). Il ne faut pas oublier que les effets observés ont plusieurs conditions (causes) qui les entretiennent. Souvent ces conditions sont nécessaires, mais pas suffisantes.

- Le troisième mouvement est la réalisation que la souffrance a été comprise, c'est-à-dire, nous sommes arrivés à identifier les conditions qui favorisent la souffrance.

2^e noble vérité : L'origine de la souffrance

- Le premier mouvement implique à la reconnaissance de voie malsaine (la haine, l'ignorance, le sur-attachement et leurs dérivés) qui a conduit à la souffrance.

- Le deuxième mouvement est l'encouragement, c'est-à-dire, cette voie malsaine (la haine, l'ignorance, le sur-attachement et leurs dérivés) doit être comprise. Ainsi nous nous engageons à être pleinement conscients des effets de la voie malsaine sur notre existence.

- Le troisième mouvement est la réalisation dont la voie malsaine (la haine, l'ignorance, le sur-attachement et leurs dérivés) a été comprise. Nous constatons que

nous sommes pleinement conscients des effets de la voie malsaine sur notre existence.

3^e noble vérité :

- Le premier mouvement implique à la reconnaissance que le bien-être est possible. Si nous envisageons prendre de la distance avec les trois poisons (et leurs dérivées) de l'esprit, le bien-être est concevable.
- Le deuxième mouvement est l'encouragement, c'est-à-dire, le bien-être doit être obtenu. Nous devons apprendre à ne pas être asservies aux trois poisons (et leurs dérivées) de l'esprit.
- Le troisième mouvement est la réalisation dont le bien-être a été obtenu. Nous arrivons à prendre de la distance avec les trois poisons (et leurs dérivées) de l'esprit et le bien-être est attesté.

4^e noble vérité :

- Le premier mouvement implique à la reconnaissance que le noble sentier mène au bien-être. Reconnaître que la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, la mode de vie juste, l'effort juste, l'attention juste, et la concentration juste (l'octuple sentier = noble sentier) sont le chemin qui mène au bien-être.
- Le deuxième mouvement est l'encouragement, c'est-à-dire, que ce noble sentier doit être vécu. La pratique doit prévaloir à la théorie de la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, la mode de vie juste, l'effort juste, l'attention juste, et la concentration juste (l'octuple sentier = noble sentier).
- Le troisième mouvement est la réalisation que ce noble sentier a été vécu. La pratique prévaut à la théorie de la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, la mode de vie juste, l'effort juste, l'attention juste, et la concentration juste (l'octuple sentier = noble sentier).

Tâche à domicile lié à cet enseignement :

Demander aux participants d'identifier un problème (ou solution) et d'appliquer les douze mises en mouvements afin de partager l'expérimentation avec les autres participants lors de la prochaine rencontre.