

Document 7.1_La 4ème noble vérité (Magga), p. 46

4^{ème} noble vérité : la voie du noble chemin octuple

Noble Chemin octuple			Exercices
Valeurs	Forces	Définition	<i>(Veuillez réaliser chaque exercice pendant une à deux semaines)</i>
La sagesse (Prajna)	1) la compréhension juste	Il s'agit de la compréhension des quatre nobles vérités, en commençant par la compréhension de l'insatisfaction, de l'impermanence et de la vacuité de toute chose	- Observer les exemples d'insatisfaction, de l'impermanence et de la vacuité dans votre quotidien.
	2) la pensée juste	Une pensée dénuée d'avidité, de la haine et d'ignorance. C'est aussi une grande ouverture d'esprit doublée d'une saine curiosité.	- Observer dans votre quotidien les moments où vos pensées sont imprégnées d'avidité, de la haine et d'ignorance
L'éthique (Sila)	3) la parole juste	S'abstenir de dire de mensonges, d'éviter de calomnier, d'éviter de parler de façon haineuse ou injurieuse, d'éviter de parler de façon grossière, d'éviter de paroles frivoles ou de bavardages futiles	- Observer dans votre quotidien quand votre parole contient du mensonge, de la calomnie, de la haine, de l'injure. - Observer dans votre quotidien quand vos paroles entraînent un discours grossier et/ou des bavardages futiles
	4) l'action juste	S'engager à s'entraîner aux cinq préceptes : 1) Ne pas tuer ; 2) Ne pas voler ; 3) Ne pas commettre d'inconduite sexuelle ; 4) Ne pas mentir ; 5) Ne pas prendre de substances altérant l'esprit défavorablement (boire d'alcool, prendre des drogues)	- Choisissez un précepte par semaine et observez comment vous le vivez ? Appliquez-le et observez l'effet. <i>△ Si vous choisissez, par exemple, « Ne pas tuer »... il ne faudra tuer aucune forme de vie, ni les insectes, ni les reptiles, etc. Attention aussi à ne pas créer les conditions qui irait à l'encontre de votre engagement.</i>
	5) le mode de vie juste	Notre vie ne doit pas se faire aux dépens des autres (ne pas provoquer de la souffrance aux êtres vivants)	- Observer que votre façon de vivre ne soit pas aux dépens de quelqu'un d'autre...
La discipline (Bhavana ou Samadhi)	6) l'effort juste	L'effort de surmonter ce qui est défavorable et de développer ce qui est favorable pour moi, pour autrui et pour autrui et moi	- Repérez des obstacles dans votre vie et engagez-vous à le surmonter (faites attention qu'il soit bénéfique pour vous, pour autrui et pour autrui et vous)
	7) l'attention juste	Prise de conscience des choses, de soi - de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres, de la réalité (c'est être pleinement conscient, pleinement présent, c'est cesser de juger, cesser de faire des catégories et cesser de s'attacher à ses propres opinions).	- Observez tout au long des journées les moments de conscience pleinement présente. - Observez lorsque vous jugez quelqu'un ou quelque chose « l'adhérence » de votre esprit à votre opinion.
	8) la concentration juste	C'est la fixation de l'esprit sur un seul objet (ou sur aucun objet), l'établissement de l'être dans l'éveil (vipassana). Donc, d'avoir une attention (vigilante, flexible, présente et non-conceptualisant), une attitude (curieuse, non-jugeant, et non-ressassent) et une intention (engagent) de qualité.	- Pratiquez la méditation en pleine conscience en gardant à l'esprit : - <u>Une attention</u> vigilante, flexible, présente et « non-conceptualisant », - <u>une attitude</u> curieuse, détachée du jugement, et du ressassement, - <u>une intention</u> (engagent) de qualité.

La voie du noble chemin octuple est un entraînement à optimiser le fonctionnement de l'esprit à travers les trois grandes valeurs qui sont l'éthique (Sila), la discipline (Bhavana ou Samadhi) et la sagesse (Prajna). Celles-ci nous procurent des actions saines qui favorisent « le silence des concepts » (le nirvana). En promouvant, ainsi (pour moi, pour autrui et pour autrui et moi) le détachement aux injonctions des nos émotions, pensées et comportements malsains et à terme à l'éveil.

Ces valeurs donneraient lieu à des étapes qui vont s'interposer au fur et à mesure de l'évolution de l'esprit. Ainsi, la discipline (Bhavana ou Samadhi) permettrait au participant d'apprendre à calmer son esprit, de le connaître et d'optimiser son fonctionnement. Dans un deuxième temps (ou concomitamment) nous passerions à l'éthique (Sila) qui favoriserait la réduction des actions intentionnelles malsaines (mauvais Karma) et l'augmentation des actions intentionnelles saines (bons Karmas). Et pour finir, nous commencerons à travailler la sagesse (Prajna), c'est-à-dire la consolidation de la compréhension du sens du détachement des injonctions des pensées, des comportements et des émotions malsains. Ainsi qu'une amélioration de la gestion des contingences de renforcements impliquées dans le fonctionnement de notre esprit.

Un élément important à préciser, entre autres, est l'action juste, celle-ci nous ramène à l'engagement vis-à-vis des préceptes... Justement les préceptes ne sont pas des commandements ! Le participant prend connaissance des cinq préceptes et décide (ou non) de s'engager. Par conséquent, il s'agit, surtout, d'un exercice pour améliorer le fonctionnement cognitive, émotionnel et volitionnel. Par exemple, si vous vous engagez de « Ne pas tuer » il vous faudra faire attention à ne pas ôter la vie à tout être vivant comme les fourmis, les araignées, etc. Aussi veuillez à ne pas créer les conditions qui favoriseront cela... Comme marcher sans faire attention, utiliser l'aspirateur sans être attentif, etc.

En outre, utilisez les exercices associés à chaque force (compréhension juste, pensée juste, etc.) des valeurs de l'octuple sentier pour vous améliorer. Prenez une semaine ou 15 jours pour chaque exercice. Les bénéfices ne sont pas définitifs... Il faudra les refaire tout au long de votre vie. Ce sont des « remèdes » à utiliser selon les difficultés de l'existence.

