

Document 5.1: La 1ère noble vérité

1ère noble vérité : La souffrance/l'insatisfaction (Dukkha)

L'existence en ce monde est fondamentalement insatisfaisante (et source de souffrance) parce qu'elle n'offre pas ce à quoi nous aspirons le plus, c'est-à-dire, un état permanent et inaltérable de bonheur, d'harmonie et de bien-être.

Document 5.2: Soutra de la maîtrise du serpent, Thich Nhat Hanh (1997, p. 26, 72-73).

« Honoré-par-le-Monde, la peur et l'anxiété peuvent-elles surgir d'une source interne?

Oui, répondit le Bouddha. La peur et l'anxiété peuvent assurément surgir d'une source interne. Si vous pensez, «*les choses qui n'existaient pas dans le passé sont venues à l'existence, mais à présent, elles n'existent plus* », vous vous sentirez triste, perdu ou bien désespéré.

Voilà comment la peur et l'anxiété surgissent d'une source interne.

- Honoré-par-le-Monde, reprit le Bhikshu, peut-on empêcher la peur et l'anxiété issues d'une source interne de surgir ?

- Oui, affirma le Bouddha. On peut assurément empêcher la peur et l'anxiété issues d'une source interne de surgir. Si vous ne pensez pas, «*les choses qui n'existaient pas dans le passé sont venues à l'existence, mais à présent, elles n'existent plus* », vous ne vous sentirez pas triste, perdu ou désespéré. Voilà comment on peut empêcher la peur et l'anxiété issues d'une source interne de surgir.

Document 5.3: La prière de la sérénité (https://www.aa.org/assets/fr_FR/smf-129_fr.pdf)

Que l'existence me donne

la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,

le courage de changer celles que je peux,

et la sagesse d'en faire la différence !

Document 5.3 : Méditation sans objet

Asseyez-vous confortablement, avec le dos décollé du dossier du siège et laissez, peu à peu, votre attention se poser sur ceux qui se présentera aux portes de la conscience... Sans le retenir et sans le repousser...

Ainsi, renoncez à vous représenter et à être attentifs à des objets spécifiques d'attention, et invitez plutôt votre esprit à s'étendre suffisamment pour inclure absolument tout ce qui est susceptible d'apparaître à la conscience.

Si votre esprit est distrait un millier de fois, un millier de fois ramenez le à l'exercice avec douceur et bienveillance.

La conscience est invitée à reconnaître et accueillir toute sensation au sein du corps, y compris les sensations du souffle. Elle peut reconnaître et accueillir ce qui est vu, ce qui est entendu, ce qui est senti, ce qui est goûté et ce qui est touché, ainsi que les activités mentales que nous appelons la pensée et l'émotion ...

Aussi, l'ultime extension, si l'on veut, à l'intérieur de ce cadre, consiste à abandonner le cadre, au sens où nous ne choisissons plus de focaliser la conscience sur un centre d'attention, mais de laisser le champ de la conscience illimité.

Continuez à suivre ses instructions jusqu'au retentissement des clochettes. Et ensuite, tout au long de votre journée ou soirée prenez quelques secondes pour appliquer ses instructions de manière informelle...

Tâche à domicile :

Il est demandé aux méditants de pratiquer quotidiennement 30 min de méditation sans objet et 10 min sur la marche. Il faudra signaler que la pratique (de la tâche à domicile) n'est pas obligatoire dans le cadre du programme, mais indispensable pour son « expérimentation » et son évolution.

En outre il est demandé d'observer et de noter 10 exemples issus de sa vie qui illustrent la 1ère noble vérité.

