

Les 14 Entraînements à la Pleine Conscience

Premier Entraînement : Ouverture

Conscients de la souffrance provoquée par le fanatisme et l'intolérance, nous sommes déterminés à ne pas faire preuve d'idolâtrie ni à nous attacher à une doctrine, une théorie ou une idéologie, même bouddhiste.

Les enseignements bouddhistes sont des moyens qui nous guident et nous aident à pratiquer le regard profond et à développer ainsi notre compréhension et notre compassion. Ce ne sont pas des doctrines pour lesquelles nous nous battons, nous nous tuons et nous allons nous sacrifier.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Deuxième Entraînement : Non-attachement aux vues

Conscients de la souffrance provoquée par l'attachement aux opinions et aux perceptions erronées, nous sommes déterminés à ne pas être bornés ni à nous attacher à nos idées actuelles. Nous apprendrons et pratiquerons le non-attachement aux opinions afin d'avoir l'esprit ouvert aux expériences et aux visions profondes d'autrui. Nous sommes conscients du fait que notre connaissance actuelle n'est pas la vérité absolue et n'est pas immuable. La vérité est à trouver dans la vie et nous observerons la vie en nous et autour de nous à chaque instant, tout en étant prêts à apprendre tout au long de notre vie.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Troisième Entraînement : Liberté de pensée

Conscients de la souffrance provoquée quand nous imposons nos opinions à autrui, nous sommes déterminés à ne forcer personne, y compris nos enfants, à penser comme nous, que ce soit en ayant recours à l'autorité, à la menace, à l'argent, à la propagande ou à l'endoctrinement.

Nous respecterons le droit d'autrui d'être différent, d'avoir ses propres croyances et de prendre des décisions. Nous aiderons néanmoins les autres à renoncer au fanatisme et à l'esprit borné par un dialogue compatissant.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Quatrième Entraînement : Conscience de la souffrance

Conscients du fait que le regard profond sur la nature de la souffrance peut nous aider à développer notre compassion et à trouver le chemin menant à la cessation de la souffrance, nous sommes déterminés à ne pas éviter la souffrance pas plus qu'à fermer les yeux dessus.

Nous nous engageons à trouver tous les moyens, notamment le contact personnel, les images, les sons, pour être avec ceux qui souffrent, ceci afin de pouvoir vraiment comprendre leur situation et de les aider à transformer leur souffrance en compassion, en paix et en joie.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Cinquième Entraînement : Vie simple et saine

Conscients du fait que le vrai bonheur est enraciné dans la paix, la solidité, la liberté et la compassion et non dans la richesse ou la célébrité, nous sommes déterminés à ne pas vivre dans le but d'acquérir la célébrité, des profits, des richesses ou des plaisirs sensuels, ni à nous enrichir pendant que des millions de gens meurent de faim chaque jour.

Nous nous engageons à mener une vie simple et à partager notre temps, notre énergie et nos ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin. Nous pratiquerons la consommation attentive sans prendre d'alcool, de drogues ou d'autres produits toxiques pour notre corps et notre conscience ou pour le corps et la conscience collective.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Sixième Entraînement : Gérer la colère

Conscients du fait que la colère bloque la communication et crée de la souffrance, nous sommes déterminés à prendre soin de l'énergie de colère quand elle surgit et à reconnaître et transformer les semences de colère qui sont profondément enfouies dans notre conscience.

Quand la colère survient, nous sommes déterminés à ne rien dire et à ne rien faire, sinon pratiquer la respiration consciente ou la marche méditative, à reconnaître, à embrasser et à regarder profondément notre colère. Nous sommes aussi déterminés à apprendre à regarder avec compassion les personnes que nous pensons être à l'origine de notre colère.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Septième Entraînement : Demeurer heureux dans le moment présent

Conscients du fait que la vie n'est accessible que dans le moment présent et qu'il est possible de vivre heureux dans l'ici et le maintenant, nous nous engageons à vivre pleinement chaque moment de notre vie quotidienne.

Nous ne nous laisserons pas entraîner par les regrets du passé, les soucis du futur ou la colère, l'avidité et la jalousie du présent. Nous sommes déterminés à apprendre l'art de vivre en Pleine Conscience en touchant les éléments merveilleux, rafraîchissants et porteurs de guérison qui sont en nous et autour de nous, et en cultivant les semences de joie, de paix, d'amour et de compréhension en nous-mêmes afin de faciliter le travail de transformation et de guérison dans notre conscience profonde.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations) (C)

Huitième Entraînement : Communauté et communication

Conscients du fait que le manque de communication mène toujours à la division et à la souffrance, nous nous engageons à nous entraîner à la pratique de l'écoute compatissante et de la parole aimante.

Nous apprendrons à écouter attentivement sans juger ni réagir, et à nous abstenir de dire tout ce qui pourrait créer un désaccord ou une rupture dans la Communauté. Nous ferons de notre mieux pour garder la communication ouverte, pour nous réconcilier et résoudre tous les conflits, aussi petits soient-ils.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Neuvième Entraînement : Parole vraie et aimante

Conscients du fait que les paroles peuvent créer de la souffrance comme du bonheur, nous nous engageons à apprendre à dire la vérité et à n'utiliser que des mots constructifs inspirant l'espoir et la confiance.

Nous sommes déterminés à ne pas dire de mensonges dans notre intérêt personnel ou pour impressionner les gens, ni à dire quelque chose susceptible de causer une division ou de la haine. Nous ne répandrons aucun bruit sans en être sûrs, et nous nous abstiendrons de critiquer ou de condamner ce dont nous ne sommes pas certains. Nous ferons tout notre possible pour parler ouvertement des situations injustes, même si cela menace notre sécurité.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Dixième Entraînement : Protéger la Sangha

Conscients du fait que l'essence et le but d'une Communauté, c'est la pratique de la compréhension et de la compassion, nous sommes déterminés à ne pas utiliser la Communauté bouddhiste pour notre gain ou notre profit personnel, et à ne pas la transformer en un instrument politique.

Une Communauté spirituelle doit cependant prendre clairement position contre l'oppression et l'injustice, et devrait faire son possible pour changer cette situation sans s'engager dans des luttes partisans.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Onzième Entraînement : Moyens d'Existence justes

Conscients du fait que notre environnement et notre société ont subi une grande violence et une grande injustice, nous nous engageons à ne pas avoir de moyens d'existence qui nuisent aux êtres vivants ou à la nature.

Nous ferons tout notre possible pour choisir des moyens d'existence qui servent à réaliser notre idéal de compréhension et de compassion. Conscients de la réalité mondiale de l'économie, de la politique et de la société, nous nous comporterons avec responsabilité en tant que

consommateurs et citoyens. Nous n'investirons pas dans des sociétés privant les autres de leur chance de vie.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Douzième Entraînement : Respect de la vie

Conscients du fait que la guerre et les conflits mènent à beaucoup de souffrances, nous sommes déterminés à cultiver la non-violence, la compréhension et la compassion dans notre vie quotidienne, à promouvoir l'éducation à la paix, la médiation en Pleine Conscience et la réconciliation dans les familles, les Communautés, les pays et le monde.

Nous sommes déterminés à ne pas tuer et à ne pas laisser les autres tuer. Nous pratiquerons le regard profond sans relâche avec notre Sangha pour voir quels sont les meilleurs moyens de protéger la vie et d'empêcher la guerre.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Treizième Entraînement : Générosité

Conscients du fait que l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression causent de la souffrance, nous nous engageons à cultiver l'amour bienveillant et à apprendre comment oeuvrer pour le bien-être d'autrui, des animaux, des plantes et des minéraux. Nous pratiquerons la générosité en partageant notre temps, nos énergies et nos ressources matérielles avec ceux qui en ont réellement besoin.

Nous sommes déterminés à ne pas voler et à ne pas prendre possession de ce qui ne nous appartient pas. Nous respecterons les biens d'autrui et essaierons d'empêcher les autres de tirer avantage de la souffrance des êtres humains et des autres êtres vivants.

L'avez-vous étudié, pratiqué et observé durant la semaine passée ? (3 respirations)

Quatorzième Entraînement : Conduite juste (pour les membres laïcs)

Conscient du fait que les relations sexuelles motivées par le désir ne peuvent pas dissiper nos sentiments de solitude mais qu'elles engendrent des souffrances futures, de la frustration et peuvent causer la séparation, nous sommes déterminés à avoir des rapports sexuels accompagnés de compréhension mutuelle, d'amour et d'un engagement à long terme.

Nous savons que le respect des droits et des devoirs d'autrui sont la source de notre bonheur et de celui de l'autre. Nous ferons tout ce qui est possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se briser à cause de comportements sexuels inappropriés : Soyons conscients de nos responsabilités et de l'état du monde lorsque nous contribuons à l'apparition de nouvelles vies. Nous sommes déterminés à ne pas maltraiter notre corps, à apprendre à le traiter avec respect et à ne pas le considérer seulement comme un instrument. Nous sommes déterminés à préserver les énergies vitales (sexe, respiration et esprit) pour atteindre notre idéal de bodhisattva.