

# Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

## Premier Entraînement : Protection de la vie

Conscient(e) de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé(e) à cultiver ma compréhension de l'Inter-Être et ma compassion, afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur, a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue, ni à aucune idéologie, pour œuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

(Nous observons un temps de silence)

Ceci est le premier Entraînement. L'avons-nous étudié, pratiqué et observé durant le mois passé? (C)

## Deuxième Entraînement : Bonheur véritable

Conscient(e) de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé(e) à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions de la vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne pas m'approprier ce qui ne m'appartient pas. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel génère beaucoup de souffrance et de désespoir.

J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable qui dépend plus de ma façon de penser que de conditions extérieures. Si je suis capable de m'établir dans le moment présent, je peux vivre heureux(se) ici et maintenant, dans la simplicité, reconnaissant que de nombreuses conditions de bonheur sont déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour cesser de participer au changement climatique.

(Nous observons un temps de silence)

Ceci est le deuxième Entraînement. L'avons-nous étudié, pratiqué et observé durant le mois passé? (C)

福 祿 寿

### **Troisième Entraînement : Amour véritable**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé(e) à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes, et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, génèrent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, durable et connu de mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit vont à l'unisson, je m'engage à apprendre les moyens appropriés pour gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir.

(Nous observons un temps de silence)

Ceci est le troisième Entraînement. L'avons-nous étudié, pratiqué et observé durant le mois passé? (C)

### **Quatrième Entraînement : Parole aimante et écoute profonde**

Conscient(e) de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé(e) à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde qui soulage la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui, entre les groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l'espoir, et œuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé(e) à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de celle de la personne contre laquelle je suis en colère.

Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance, chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé(e) à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain(e) et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde, ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la 4<sup>e</sup> Diligence Juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

(Nous observons un temps de silence)

Ceci est le quatrième Entraînement. L'avons-nous étudié, pratiqué et observé durant le mois passé? (C)

## Cinquième Entraînement : Transformation et guérison

Conscient(e) de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé(e) à apprendre à nourrir sainement mon corps et mon esprit et à les transformer en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des Quatre Sortes d'Aliments: les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à m'abstenir de jeux de hasard, d'alcool, de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux électroniques, musiques, films, émissions de télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations.

Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant l'avenir. Je suis déterminé(e) à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété.

Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin qu'en consommant, je nourrisse la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience, que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète.

(Nous observons un temps de silence)

Ceci est le cinquième Entraînement. L'avons-nous étudié, pratiqué et observé durant le mois passé? (C)

1 quatre Nobles Vérités: Souffrance, cause de la souffrance, cessation de la souffrance et chemin menant à la cessation de la souffrance.

2 inter-être: L'interdépendance, l'existence mutuelle de toutes choses, ceci est parce que cela est.

3 bodhisattvas: Toute personne qui suit le chemin de l'Éveil, pour sa propre libération et pour aider les autres à se libérer.

4 diligence juste: Empêcher les graines négatives dans notre conscience de tréfonds qui ne se sont pas encore manifestées de se manifester dans notre mental; Aider nos formations mentales négatives qui se manifestent déjà dans notre mental à retourner dans notre conscience du tréfonds sous forme de graines; Arroser nos graines positives pour qu'elles se manifestent dans notre mental; Maintenir aussi longtemps que possible nos formations mentales positives qui se manifestent déjà dans notre mental.

