

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience expriment la vision bouddhiste d'une spiritualité et d'une éthique pour le monde. Ils sont la pratique concrète des Quatre Nobles Vérités et du Chemin Octuple enseignés par le Bouddha. Ils montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant à la transformation, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde. Ils permettent d'approfondir notre vision de l'inter-être, c'est-à-dire la Vue Juste, capable de dissoudre le fanatisme, la discrimination, la peur et le désespoir. Pratiquer les Cinq Entraînements dans notre vie quotidienne, c'est déjà être sur le chemin des bodhisattvas. Conscient·e·s de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous n'avons plus à nous faire de souci pour le présent et à avoir peur de l'avenir.

Premier entraînement : *Respect 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.



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 engendre beaucoup de souffrance et de désespoir. J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable, qui dépend davantage de ma façon de penser que de conditions extérieures. Si je suis capable de m'é-

tablir 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·e 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, de cesser de contribuer au changement climatique et de préserver notre planète.



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, causent 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 et durable. Je suis déterminé·e à me tourner vers les membres de ma famille, mes ami·e·s et la sangha auprès desquels je trouve soutien et confiance pour nourrir l'intégrité de ma relation. 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 ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés pour gérer mon énergie sexuelle et à cultiver les quatre fondements de l'amour véritable -*la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination*- pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Conscient·e de la diversité de l'expérience humaine, je m'engage à ne faire preuve d'aucune discrimination envers les identités de genre et les orientations sexuelles. En pratiquant l'amour véritable, je m'assure une continuation heureuse dans l'avenir.



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 groupes ethniques, groupes religieux et entre 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·e 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 en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de la souffrance 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 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.



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 et 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 la nature de 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.

