

## Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience expriment la vision bouddhique d'une spiritualité et éthique mondiale. Ils sont la pratique concrète des Quatre Nobles Vérités et du Chemin Octuple enseignés par le Bouddha. Ils nous 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 nous permettent d'approfondir notre vision de l'Inter-Être, c'est-à-dire la Vue Juste, pouvant dissoudre tout fanatisme, toute discrimination, toute peur et tout désespoir. Lorsque nous pratiquons les cinq entraînements dans notre vie quotidienne, nous sommes déjà sur le chemin des bodhisattvas. Conscients de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous nous libérons des soucis du présent et des peurs du futur.

### 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 par le fanatisme, la haine, l'avidité et 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 ou 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 quotidiennes. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux et celles qui en ont besoin. Je m'engage à ne rien m'approprier qui ne m'appartienne. 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. Je peux vivre heureux(se) ici et maintenant lorsque je suis capable de m'établir dans le moment présent, en me contentant de peu, et en reconnaissant les nombreuses conditions de bonheur déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient(e) de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes pour réduire la souffrance et contribuer au bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire.

### 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 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, à long terme et connu par 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 ne font qu'un, je m'engage à apprendre à gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination 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 vie heureuse.

### **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 afin de soulager la souffrance et apporter 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, qui 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 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 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 et à transformer mon corps et mon esprit, 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 de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas consommer d'alcool, de drogue ou produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux, films, émissions de télévision, livres, magazines ou 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 les regrets et les peines du passé, ou par les soucis et les peurs du futur. 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 interdépendante de toute chose afin de consommer de manière à nourrir 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.