

# Les 14 entraînements à la Pleine Conscience

**Les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience de l'Ordre de l'Inter-Être (juin 2012)**

Les 14 Entraînements à la Pleine Conscience représentent l'essence de la Communauté de l'Inter-Etre. Ils sont la torche qui éclaire notre chemin, le bateau qui nous porte, le maître qui nous guide. Ils nous permettent de toucher la nature de l'inter-être dans tout ce qui est, et de voir que notre bonheur est étroitement lié à celui des autres. L'inter-être n'est pas une théorie ; c'est une réalité que chacun d'entre nous peut expérimenter directement, à tout moment. Les 14 Entraînements à la Pleine Conscience nous aident à cultiver la concentration et la vision profonde qui nous libèrent de la peur et de l'illusion d'un soi séparé.

## **Premier entraînement : Ouverture d'esprit**

Conscients de la souffrance provoquée par le fanatisme et l'intolérance, nous sommes déterminés à ne pas faire preuve d'idolâtrie et à ne pas nous attacher à une doctrine, une théorie ou une idéologie, même bouddhiste. Nous nous engageons à voir les enseignements bouddhistes comme des moyens pour nous guider et nous aider à pratiquer le regard profond et développer ainsi notre compréhension et notre compassion. Ce ne sont pas des doctrines pour lesquelles nous nous battons, nous tuons ou nous mourons. Nous comprenons que le fanatisme, quelle que soit sa forme, est la conséquence d'une vision dualiste et discriminante. Nous nous entraînerons à regarder toute chose avec ouverture d'esprit et avec la vision de l'inter-être pour transformer le dogmatisme et la violence en nous et dans le monde.

## **Deuxième entraînement : Non-attachement aux vues**

Conscients de la souffrance provoquée par l'attachement aux vues et aux perceptions erronées, nous sommes déterminés à éviter de faire preuve d'étroitesse d'esprit et de nous attacher aux vues actuelles. Nous nous engageons à apprendre à pratiquer le non-attachement aux vues en gardant l'esprit ouvert aux expériences et aux visions profondes des autres afin de bénéficier de la sagesse collective. La vision profonde se révèle par la pratique de l'écoute compatissante, du regard profond et du lâcher-prise des notions plutôt que par l'accumulation des connaissances intellectuelles. Nous sommes conscients que notre savoir actuel n'est pas une vérité absolue et immuable. La vérité est à trouver dans la vie, nous observerons à chaque instant la vie en nous, autour de nous pour apprendre tout au long de notre vie.

## **Troisième entraînement : Liberté de pensée**

Conscients de la souffrance provoquée quand nous imposons nos vues à autrui, nous sommes déterminés à ne forcer personne, pas même nos enfants, à adopter nos vues, que ce soit en ayant recours à l'autorité, à la menace, à l'argent, à la propagande ou à l'endoctrinement. Nous nous engageons à respecter le droit d'autrui d'être différent, d'exercer sa liberté de conscience et de prendre ses propres décisions. Néanmoins, nous apprendrons à aider les autres à se libérer aussi de l'attachement aux vues, par la parole aimante et un dialogue compatissant.

### **Quatrième entraînement : Conscience de la souffrance**

Conscients que le regard profond sur la nature de notre souffrance peut nous aider à développer notre compréhension et notre compassion, nous sommes déterminés à revenir en nous-mêmes pour la reconnaître, l'accepter, l'embrasser et l'écouter avec l'énergie de la pleine conscience. Au lieu de la fuir et de la masquer par le recours à la consommation, nous ferons de notre mieux pour pratiquer la respiration consciente et la marche méditative afin de regarder profondément ses racines. Nous sommes conscients que c'est seulement en les appréhendant que nous trouverons le chemin de la cessation de la souffrance. Une fois notre propre souffrance pénétrée, nous serons capables de comprendre celle des autres. Nous nous engageons à trouver tous les moyens : contact personnel, téléphoniques, électroniques, audiovisuels ou autres... pour être avec ceux qui souffrent afin de pouvoir les aider à transformer leur souffrance en compassion, en paix et en joie.

### **Cinquième entraînement : Vie saine et compatissante**

Conscients que le vrai bonheur est enraciné dans la paix, la solidité, la liberté et la compassion, nous sommes déterminés à ne pas amasser d'argent ni de biens alors que des millions de gens meurent de faim, à ne pas vivre dans le seul but d'acquérir la célébrité, les profits, les richesses ou les plaisirs sensuels qui peuvent provoquer beaucoup de souffrance et de désespoir. Nous regarderons profondément comment nous nourrissons notre corps et notre esprit par la nourriture comestible, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Nous nous engageons à nous abstenir de jeux de hasard, d'alcool, de drogues et de tout autre produit tel que certains sites internet, jeux électroniques, émissions de télévision, films, magazines, livres et conversations, qui peuvent intoxiquer notre corps, notre conscience ainsi que le corps et la conscience collectifs. Nous consommerons de manière à préserver la compassion, la paix, la joie, le bien-être dans notre corps, notre conscience et dans le corps et la conscience collectifs de notre famille, de notre société et de la terre.

### **Sixième entraînement : prendre soin de la colère**

Conscients que la colère bloque la communication et crée de la souffrance, nous nous engageons à prendre soin de l'énergie de la colère quand elle surgit, à reconnaître et à transformer ses semences qui sont profondément enfouies dans notre conscience. Quand la colère se manifeste, nous sommes déterminés à ne rien dire, à ne rien faire mais à pratiquer la respiration consciente ou la marche méditative pour la reconnaître, l'embrasser et la regarder profondément. Nous sommes conscients que les racines de la colère ne sont pas extérieures à nous-mêmes mais se trouvent dans nos perceptions erronées et dans le manque de compréhension de notre propre souffrance et de celle de l'autre personne. En contemplant l'impermanence, nous pourrions nous regarder ainsi que la personne qui, selon nous, est à l'origine de notre colère, avec les yeux de la compassion et alors reconnaître combien nos relations sont précieuses. Nous pratiquerons la Diligence Juste pour cultiver notre capacité de compréhension, d'amour, de joie et d'inclusivité. Ainsi, nous transformerons progressivement la colère, la violence, la peur en nous et nous aiderons les autres à faire de même.

### **Septième entraînement : S'établir heureux dans le moment présent**

Conscients que la vie n'est accessible que dans le moment présent, nous nous engageons à nous entraîner à vivre pleinement chaque instant de notre vie quotidienne. Nous essaierons de ne pas nous perdre dans la dispersion, de ne pas nous laisser emporter par les regrets du passé, les soucis du futur ou l'avidité, la colère et la jalousie du présent. Nous pratiquerons la respiration consciente pour être attentifs à ce qui se passe dans l'ici et le maintenant. 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, quelle que soit la situation. Ainsi, nous pourrions cultiver 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. Nous sommes conscients que le bonheur dépend principalement de notre attitude mentale et non des conditions extérieures. Nous pouvons vivre heureux dans le moment présent simplement en reconnaissant que nos conditions de bonheur sont déjà plus que suffisantes.

### **Huitième entraînement : communauté véritable et communication**

Conscients 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. Sachant qu'une communauté véritable est fondée sur l'inclusivité et la pratique concrète de l'harmonie des vues, de la pensée et de la parole, nous pratiquerons à partager notre compréhension et nos expériences avec les membres de la communauté afin de parvenir à une vision profonde collective. Nous sommes déterminés à apprendre à écouter attentivement sans juger ni réagir et à ne rien dire qui puisse entraîner discorde ou rupture au sein de la communauté. A chaque difficulté, nous resterons avec notre sangha et pratiquerons le regard profond sur nous-mêmes et les autres pour en reconnaître toutes les causes et les conditions, y compris nos propres énergies d'habitudes. Nous assumerons la part de responsabilité que nous avons probablement eue dans le conflit et garderons la communication ouverte. Nous ne nous comporterons pas en victime mais ferons tout notre mieux pour trouver les moyens de nous réconcilier et de résoudre tous les conflits, aussi petits soient-ils.

### **Neuvième entraînement : Parole sincère et aimante**

Conscients que les paroles peuvent être source de souffrance et de bonheur, nous nous engageons à apprendre à dire la vérité de manière aimante et constructive. Nous utiliserons seulement des paroles qui inspirent la joie, la confiance et l'espoir autant la réconciliation et la paix avec nous-mêmes et avec les autres. Nous parlerons et écouterons de façon à nous aider nous-mêmes et à aider les autres, à transformer la souffrance et à trouver les moyens de surmonter les difficultés. Nous sommes déterminés à ne pas dire de mensonges dans notre intérêt personnel ou pour impressionner les gens, à ne rien dire qui puisse susciter division ou haine. Nous protégerons la joie et l'harmonie de notre sangha en évitant de parler des fautes d'une autre personne en son absence et en interrogeant sans cesse la justesse de nos perceptions. Nous ne parlerons que dans l'intention de comprendre et d'aider à transformer les situations. Nous ne répandrons aucune rumeur 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 peut nous créer des difficultés ou menacer notre sécurité.

### **Dixième entraînement : Protéger et nourrir la sangha**

Conscients que l'essence et le but d'une sangha sont la pratique de la compréhension et de la compassion, nous sommes déterminés à ne pas utiliser la communauté bouddhiste pour notre pouvoir ou notre profit personnel et à ne pas transformer notre communauté en un instrument politique. Cependant, en tant que membres d'une communauté spirituelle, nous devrions prendre une position claire par rapport à l'oppression et à l'injustice. Nous ferons tout notre possible pour changer ces situations, sans prendre parti dans les conflits. Nous nous engageons à regarder avec les yeux de l'inter-être pour nous voir et voir les autres comme les cellules d'un corps de sangha. Etant une vraie cellule du corps de sangha qui génère la pleine conscience, la concentration et la vision profonde pour nous nourrir et nourrir toute la communauté, chacun de nous est en même temps une cellule du corps de bouddha. Nous cultiverons activement la fraternité, coulerons comme une rivière et pratiquerons à développer les 3 pouvoirs véritables : aimer, comprendre et trancher net les afflictions afin de réaliser l'éveil collectif.

### **Onzième entraînement : Moyens d'existence justes**

Conscients que notre environnement et notre société sont détériorés par la violence et les nombreuses injustices, nous nous engageons à ne pas utiliser de moyens d'existence nuisibles aux êtres vivants et à la nature. Nous ferons tout notre possible pour choisir des moyens d'existence qui contribuent au bien-être de toutes les espèces sur terre et nous permettent de réaliser notre idéal de compréhension et de compassion. Conscients de la réalité mondiale de l'économie, de la politique et de la société, ainsi que de notre interrelation avec l'écosystème, nous sommes déterminés à nous comporter avec responsabilité en tant que consommateurs et citoyens. Nous n'investirons pas et ne commercerons pas avec les sociétés qui contribuent au tarissement des ressources naturelles, qui nuisent à la terre et privent les autres de leur chance de vie.

### **Douzième entraînement : Respect de la vie**

Conscients de la grande souffrance provoquée par la guerre et les conflits, nous sommes déterminés à cultiver la non-violence, la compassion et la vision profonde de l'inter-être 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 groupes ethniques et religieux, les nations et le monde. Nous nous engageons à ne pas tuer et à ne pas laisser les autres tuer. Nous ne soutiendrons aucun acte meurtrier dans le monde, dans nos pensées ou dans notre façon de vivre. Nous pratiquerons continuellement le regard profond avec notre sangha pour découvrir les meilleurs moyens de protéger la vie, d'empêcher la guerre et de bâtir la paix.

### **Treizième entraînement : Générosité**

Conscients de la souffrance provoquée par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression, nous nous engageons à cultiver la générosité dans notre manière de

penser, de parler et d'agir. Nous apprendrons à œuvrer pour le bien-être d'autrui, des animaux, des plantes et des minéraux. Nous pratiquerons la générosité en partageant notre temps, notre énergie et nos ressources matérielles avec ceux qui en ont 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 profiter de la souffrance des humains et de tous les êtres.

### **Quatorzième entraînement : Comportement juste**

#### **Pour les membres laïcs :**

Conscients que le désir sexuel n'est pas l'amour et que les relations sexuelles motivées par l'avidité ne peuvent pas dissiper les sentiments de solitude mais qu'elles engendrent plus de souffrances, de frustration et de solitude, nous sommes déterminés à ne pas avoir de rapports sexuels sans compréhension et amour mutuels, sans engagement profond, durable et connu de nos proches. Sachant que le corps et l'esprit sont un, nous nous engageons à apprendre les moyens appropriés pour prendre soin de notre énergie sexuelle et à cultiver la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination pour notre propre bonheur et pour celui des autres. Nous devons être conscients de la souffrance qui pourrait être provoquée dans le futur par des relations sexuelles. Nous savons que pour préserver notre bonheur et celui des autres, nous devons respecter nos droits et engagements ainsi que ceux d'autrui. Nous ferons tout notre possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se briser à cause de comportements sexuels irresponsables. Nous traiterons notre corps avec compassion et respect. Nous sommes déterminés à regarder profondément les Quatre Sortes de Nourriture (comestibles, sensorielles, volition et conscience) et à apprendre les moyens de préserver et de canaliser nos énergies vitales (sexe, respiration et esprit) pour réaliser notre idéal de bodhisattva. Avant de contribuer à l'apparition de nouvelles vies, nous serons pleinement conscients de notre responsabilité et nous méditerons sur leur futur environnement.

#### **Pour les membres monastiques :**

Conscients que l'aspiration profonde d'un moine ou d'une moniale peut seulement se réaliser lorsqu'il ou elle abandonne complètement les liens charnels, nous nous engageons à pratiquer la chasteté et à aider les autres à adopter un comportement sexuel responsable. Nous savons que les sentiments de solitude et de souffrance ne peuvent se dissiper par un rapport sexuel mais plutôt par la pratique de la bonté aimante, de la compassion, de la joie et de la non-discrimination. Nous sommes conscients qu'un rapport sexuel peut détruire notre vie monastique, nous empêcher de réaliser notre idéal de service des êtres vivants et nuire à la vie d'autrui. Nous apprendrons les moyens appropriés de prendre soin de notre énergie sexuelle. Nous sommes déterminés à ne pas opprimer notre corps, à ne pas le maltraiter ou le considérer comme un instrument, mais à nous occuper de lui avec compassion et respect. Nous sommes déterminés à regarder profondément les Quatre Aliments pour préserver et canaliser nos énergies vitales (sexe, respiration, esprit) afin de réaliser notre idéal de bodhisattva.