

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Introduction.

La voie du Bouddha est celle de la compréhension et de l'amour. Nous pouvons seulement aimer vraiment quand nous comprenons. La compréhension est la vision profonde. L'amour est l'énergie du cœur. La sagesse bouddhiste inclut les visions profondes essentielles de l'inter-être et de la co-production interdépendante, qui ont la capacité de transformer toute étroitesse d'esprit, toute discrimination et toute haine.

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience du bouddhisme (aussi connus sous le nom des Cinq Préceptes) incarnent ce chemin de sagesse et nous guident toujours plus en profondeur sur cette voie.

Si tu vis en accord avec les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, tu créeras beaucoup de bonheur, pour toi-même comme pour de nombreuses autres personnes. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience englobent la vision bouddhiste d'une véritable éthique mondiale pour ce vingt-et-unième siècle. La pratique de ces cinq entraînements génère la paix et la joie, et apporte aux futures générations comme à notre planète, l'espoir d'arriver au vingt-deuxième siècle.

Une fois que tu as un chemin, tu n'as plus rien à craindre.

Regarde ces entraînements en profondeur et mets-les en pratique dans ta vie personnelle, dans ta vie de famille et dans la société.

Premier Entraînement : Protection de la vie.

Conscient de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé 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 de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé 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 davantage de ma façon de penser que

de conditions extérieures. Si je suis capable de m'établir dans le moment présent, je peux vivre heureux 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 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 inverser le processus du réchauffement planétaire.

Troisième Entraînement : Amour véritable.

Conscient de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé 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, à long terme 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 ne font qu'un, 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.

Quatrième Entraînement : Parole aimante et écoute profonde.

Conscient de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé 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 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, nourri-ssent la joie et l'espoir, et œuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé 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 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 à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain 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 l'effort juste (1) 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 de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé 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 nourriture : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites internet, jeux, 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 le futur. Je suis déterminé 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.

(1) L'effort juste a 4 aspects : empêcher les graines négatives de notre conscience du tréfonds qui ne sont pas encore manifestées de se manifester ; aider nos formations mentales négatives qui se manifestent déjà dans notre mental à retourner dans notre conscience du tréfonds ; arroser nos graines positives pour qu'elles se manifestent dans notre mental ; maintenir nos formations mentales positives qui se manifestent déjà pour qu'elles restent aussi longtemps que possible.