

# COMMENTAIRES DE THICH NHAT HANH SUR LES QUATORZE ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

## 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 ni à nous attacher à une doctrine, théorie ou idéologie, même bouddhiste. Les enseignements bouddhistes sont des moyens qui nous guident et nous aident à pratiquer le regard profond et à développer ainsi notre compréhension et notre compassion. Ce ne sont pas des doctrines pour lesquelles nous nous battons, nous nous tuons ou nous nous sacrifions.***

Lorsque nous lisons les sutras, discours du Bouddha, nous trouvons souvent l'expression : "le grand rugissement du lion". C'est la vérité hautement et clairement proclamée par le Bouddha ou par l'un de ses grands disciples. Le premier entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être est ce même rugissement. C'est la voix compatissante du Bouddha qui nous appelle. Le Bouddha considérait ses enseignements comme un radeau qui nous aide à traverser la rivière et non comme une vérité absolue qu'on vénérerait et à laquelle on s'accrocherait. Ceci pour éviter que le fanatisme et le dogmatisme ne prennent racine, la rigidité idéologique étant la cause de tant de conflits et de tant de violence dans le monde. De nombreux textes bouddhistes, y compris le Kalama Sutra, Arittha (*Discours sur la meilleure façon d'attraper un serpent*) et le Vajracchedika Sutra, (*Le Diamant qui tranche à travers l'illusion*) ont abordé cet important sujet. Pour le Bouddhisme, le savoir peut être un obstacle à la compréhension, et les opinions, une barrière à la vision profonde des choses. S'accrocher à ses opinions peut nous faire perdre l'occasion d'accéder à une compréhension plus profonde de la réalité. Le Bouddhisme nous encourage vivement à dépasser nos propres connaissances pour avancer sur le Chemin de l'Éveil. Les opinions (drishti) sont "des obstacles à la connaissance". Le Premier Entraînement à la Pleine Conscience de l'Ordre de l'Inter-Être nous éveille à la vraie dimension du Bouddhisme, à savoir une ouverture totale et une tolérance absolue. Cette ouverture et cette tolérance ne sont pas de simples façons de se comporter dans la vie quotidienne; ce sont de vraies portes menant au Chemin de la Réalisation. D'après le Bouddhisme, si nous ne cessons pas d'étendre les frontières de notre savoir, nous resterons prisonniers de nos opinions et ne pourrons pas atteindre la Voie de l'Éveil.

Dans le "Sutra des Cent Paraboles", se trouve l'histoire d'un jeune marchand veuf qui aimait tendrement son fils mais qui le perdit par manque de sagesse. Un jour, alors que l'homme était au loin, son petit garçon fut kidnappé par des bandits qui brûlèrent le village avant de prendre la fuite. Quand le jeune marchand revint chez lui, il trouva le corps calciné d'un enfant non loin de sa maison en feu. Dans sa souffrance et sa confusion, il pensa que ce corps était celui de son propre fils. Il pleura longuement et, après la cérémonie crématoire, il porta le sac de cendres jour et nuit en souvenir de son fils bien-aimé. Quelques mois plus tard, le petit garçon réussit à échapper aux bandits et à rentrer chez lui. Il arriva à minuit et frappa à la porte de la maison reconstruite par son père. Pensant que quelque galopin se moquait de lui, le marchand refusa d'ouvrir. Le garçon frappa, frappa mais en vain. Ce père qui aimait tant son fils le perdit à jamais.

Le Bouddha dit que lorsque nous sommes attachés aux opinions, même si la vérité frappe à notre porte, nous ne la laisserons pas entrer. S'accrocher inflexiblement à une opinion et la prendre pour vérité absolue est la fin du processus de recherche et d'éveil. Les enseignements du Bouddha sont des moyens pour aider les gens. Ils ne sont pas une fin à vénérer et pour laquelle nous combattons. Embrasser de façon fanatique une doctrine nous empêche non seulement d'apprendre mais crée également de sanglants conflits. Les pires ennemis du Bouddhisme sont le fanatisme et l'étroitesse d'esprit. Les guerres religieuses et idéologiques ont ravagé l'histoire humaine durant des millénaires. Les guerres saintes n'ont pas leur place dans le Bouddhisme car tuer détruit ses propres valeurs. La destruction des vies et des valeurs morales pendant la guerre du Viet Nam fut pour beaucoup le fruit de l'étroitesse d'esprit et du fanatisme. L'Ordre de l'Inter-Être est né dans cette situation d'intense souffrance comme une fleur de lotus dans une mer de feu. Compris dans ce contexte, le Premier Entraînement à la Pleine Conscience est réellement la voix compatissante du Bouddha jaillissant d'un océan de haine et de violence.

Cet entraînement inclut tous les autres, y compris celui de ne pas tuer et de protéger la vie. Selon le Bouddhisme, les actions émergent de trois domaines : du corps, de la parole et de l'esprit. Nous pensons généralement que tuer est une action corporelle. Mais un esprit fanatique peut aussi causer le meurtre, non pas d'un, mais de millions d'êtres humains. Si nous observons le Premier Entraînement à la Pleine Conscience, les armes seront inutiles.

De même que toutes sortes de remèdes sont nécessaires pour soigner diverses maladies, le Bouddhisme se doit de proposer des portes du Dharma variées aux gens de milieux différents. Et comme ces remèdes qui font appel à une forme ou une autre de médecine, eau, air ou massage, ces portes sont toutes des portes du Dharma, même si elles diffèrent l'une de l'autre. Les enseignements et les pratiques bouddhistes peuvent paraître différents les uns des autres. Ils ont cependant tous comme but la libération de l'esprit. Bouddha a dit : "L'eau des quatre océans n'a qu'un seul goût, le goût de l'émancipation". Les étudiants bouddhistes doivent envisager ces divers enseignements dans cet esprit. Une attitude d'ouverture et de non-attachement aux opinions doit être à la base de tous nos efforts envers la réconciliation et la paix. C'est la porte ouvrant sur le monde de la dimension ultime et de la liberté absolue.

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

***Conscients de la souffrance provoquée par l'attachement aux opinions et aux perceptions erronées, nous sommes déterminés à ne pas être bornés ni à nous attacher à nos idées actuelles. Nous apprendrons et pratiquerons le non-attachement aux opinions afin d'avoir l'esprit ouvert aux expériences et aux visions profondes d'autrui. Nous sommes conscients du fait que notre connaissance actuelle n'est pas la vérité absolue et n'est pas immuable. La vérité est à trouver dans la vie et nous observerons la vie en nous et autour de nous à chaque instant, tout en étant prêts à apprendre tout au long de notre vie.***

Le deuxième entraînement est né du premier et traite aussi de l'esprit. Cet entraînement nous prévient de ne pas se laisser prendre au piège de son propre savoir. Le savoir peut être nécessaire pour penser et juger; il peut être utile dans plusieurs domaines de notre vie quotidienne, mais il n'est pas la vérité absolue. Quand nous admirons un coucher de soleil, nous pensons que le soleil est au-dessus de l'horizon mais un savant nous dirait que le soleil s'est, en

fait, couché il y a déjà huit minutes. C'est le temps que cela nous prend pour le voir. Nous réalisons alors que le soleil que nous avons vu est le soleil du passé et non celui du présent et que notre perception était fautive. C'est pourquoi, si nous nous accrochons à notre savoir préliminaire, nous perdons l'occasion de progresser dans la voie de la compréhension.

Le Bouddhisme nous enseigne la manière de regarder les choses dans leur nature interdépendante et co-apparaissante. En regardant ainsi, nous nous libérons d'un monde conceptuel dans lequel chaque chose semble avoir une identité propre. L'esprit qui voit les choses dans leur nature interdépendante et co-apparaissante s'appelle l'esprit de la compréhension non-discriminatoire. Il transcende toutes les vues. Le Bouddhisme Zen (Dhyâna) décrit cet état de compréhension profonde : "le chemin de la parole a été bloqué, celui de l'intellect a été coupé."

"La vérité se trouve dans la vie et non dans le savoir conceptuel. " Comment pratique-t-on cela ? En observant la réalité en nous et dans le monde à tout instant. Telle est la réponse bouddhiste. Observer la vie continuellement, c'est pratiquer le *Sutra des Quatre Fondements de l'Attention, Sutta Satipatthana*. Le Sutra nous conseille d'être conscient de ce qui se passe dans notre corps, nos sensations-sentiments, notre esprit et les objets de notre esprit, à savoir le monde. La pratique de la pleine conscience peut nous aider à développer notre concentration et notre vision profonde, afin que nous puissions voir la réalité telle qu'elle est.

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

***Conscients de la souffrance provoquée quand nous imposons nos opinions à autrui, nous sommes déterminés à ne forcer personne, y compris nos enfants, à penser comme nous, que ce soit en ayant recours à l'autorité, à la menace, à l'argent, à la propagande ou à l'endoctrinement. Nous respecterons le droit d'autrui d'être différent, d'avoir ses propres croyances et de prendre des décisions. Nous aiderons néanmoins les autres à renoncer au fanatisme et à l'esprit borné par un dialogue compatissant.***

Le troisième entraînement parle du problème de la liberté de pensée, donc de l'esprit. Beaucoup de parents transgressent cet entraînement sans même s'en rendre compte. Respecter le point de vue des autres est un point marquant du Bouddhisme. Le Kalama Sutra est l'une des premières chartes du libre examen. Dans ce sutra, le Bouddha aborde les questions de: Qui croire? Que croire? Quelle doctrine est la meilleure? et dit : "Il est bon de douter. Ne croyez pas en une doctrine parce que les autres en ont une haute opinion, parce qu'elle vient de la tradition, ou simplement parce qu'elle se trouve dans les Écritures. Vous devez vous demander si elle va à l'encontre de votre jugement, si elle peut nuire, si elle est condamnée par des gens de bon sens, mais si, surtout, une fois mise en pratique, elle apportera souffrance et destruction. Toute chose que vous trouverez belle, qui s'accorde avec votre jugement, est appréciée des gens sages et apporte joie et bonheur, peut être acceptée et mise en pratique. "

Comme une ombre après son objet, le troisième entraînement suit le second, car l'attitude d'ouverture et de non-attachement aux opinions contribue au respect de la liberté d'autrui. La liberté est un des droits fondamentaux de l'être humain, de tous les êtres humains et pas seulement de quelques uns. Afin de respecter la liberté d'autrui, nous devons nous débarrasser de tout attachement et de tout fanatisme et aider les autres à faire de même.

Comment aidons-nous les autres? "Par un dialogue compatissant". Un dialogue compatissant est l'essence d'une action non-violente (*ahimsa*). C'est tout d'abord l'énergie de la tolérance et de l'amour bienveillant s'exprimant sous forme d'un langage doux, compatissant et intelligent, qui touche le cœur des gens. C'est ensuite l'engagement moral et social qui vise à les transformer. Compréhension et compassion doivent être à la base de toute action non-violente. Toute action motivée par la colère ou la haine ne peut être appelée non-violente (*ahimsa*).

En tant que parents, nous devons respecter la liberté de pensée de nos enfants, même s'ils sont encore très jeunes. Cette pratique nous permettra d'apprendre beaucoup d'eux. Les êtres humains diffèrent les uns des autres par leurs traits de caractère, leurs capacités et leurs préférences. Nous devons essayer d'être ouverts afin de voir et comprendre nos enfants et nous abstenir de leur imposer nos opinions. Bien que les fleurs appartiennent à l'arbre, elles diffèrent des racines, des feuilles et des branches. Nous devons permettre aux fleurs d'être fleurs, aux feuilles d'être feuilles, aux branches d'être branches. Alors chacun pourra atteindre son plus haut potentiel de développement.

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

***Conscients du fait que le regard profond sur la nature de la souffrance peut nous aider à développer notre compassion et à développer le chemin menant à la cessation de la souffrance, nous sommes déterminés à ne pas éviter la souffrance ni à fermer les yeux dessus.***

***Nous nous engageons à trouver tous les moyens, notamment par le contact personnel, les images, les sons, pour être avec ceux qui souffrent, ceci afin de vraiment pouvoir comprendre leur situation et de les aider à transformer leur souffrance en compassion, en paix et en joie.***

Le premier discours du dharma que le Bouddha a donné traitait des Quatre Nobles Vérités. La Première Vérité est *dukkha*, la présence de la souffrance. C'est le point de départ de toute pratique bouddhiste. Si nous ne nous rendons pas compte que nous sommes malades, nous ne chercherons pas à nous faire soigner, et nous ne pourrons pas guérir. La Deuxième Vérité traite de la cause de la souffrance, la Troisième du pouvoir de l'abolir, et la Quatrième indique comment le faire. Ces vérités sont des vérités libératrices. Mais nous ne pourrons aller à la recherche des trois dernières si nous n'acceptons pas la première. La souffrance peut avoir un pouvoir thérapeutique, elle peut nous aider à ouvrir les yeux. La conscience de la souffrance nous encourage à rechercher la cause de ce qui se passe en nous et dans la société. Mais nous devons être prudents. Trop de souffrance peut détruire notre capacité d'aimer. Nous devons connaître nos limites, rester en contact avec les horreurs de la vie aussi bien qu'avec les choses merveilleuses. Tandis que la Première Vérité parle de la présence de la souffrance dans la vie, la Troisième Vérité nous encourage à y chercher la joie et la paix. D'aucuns considèrent le Bouddhisme comme trop pessimiste parce qu'ils mettent surtout l'accent sur la Première Vérité et pas assez sur la Troisième. Le Bouddhisme Mahayana prend grand soin d'insister sur la Troisième Vérité. Il parle du saule vert, du bambou violet et de la pleine lune comme étant des manifestations du vrai Dharma.

Nous sommes intimement connectés les uns aux autres. Quand nous sommes paisibles et heureux, nous ne causons pas de souffrance à autrui. De même, quand nous essayons d'alléger la souffrance des autres, nous nous sentons paisibles et heureux. Pratiquer ne signifie pas seulement

pratiquer pour soi, c'est pratiquer également pour les autres et pour la société tout entière. C'est le sens du *Grand Véhicule* ou *Mahayana*: s'aider et aider les autres pour se libérer et libérer les autres.

Les maîtres spirituels qui conseillent de ne pas prêter attention aux problèmes du monde (tels que la faim, l'oppression, la guerre et l'injustice sociale,) mais de se concentrer seulement sur sa pratique, n'ont pas vraiment compris le sens du Mahayana. Bien sûr nous devons pratiquer en comptant notre respiration, en méditant et en étudiant les Sutras, mais pourquoi faisons-nous tout cela? Pour être conscients de ce qui se passe en nous et dans le monde. Ce qui se passe dans le monde se passe également en nous et vice-versa. Une fois que nous voyons cela clairement, nous ne pouvons pas ne pas prendre position et agir. Quand un village est bombardé et que des enfants et des adultes souffrent de blessures et meurent, est-ce qu'un Bouddhiste peut rester assis sans bouger dans son temple intact? En vérité, s'il est sage et plein de compassion, il trouvera des moyens de pratiquer le Bouddhisme en aidant les autres. Pratiquer le Bouddhisme, c'est, dit-on, voir dans sa propre nature et devenir un Bouddha. Si nous ne sommes pas capables de voir ce qui se passe autour de nous, comment pouvons-nous voir notre propre nature? Il y a une relation entre la nature du soi d'un Bouddhiste et la nature de la souffrance, de l'injustice et de la guerre. Voir la vraie nature des armes mondiales, c'est voir notre véritable nature.

Rester en contact avec la réalité de la souffrance, c'est rester sain d'esprit et cela nourrit notre source de compréhension (*prajna*) et de compassion (*karuna*). Nous renforçons ainsi notre volonté de pratiquer le Chemin du Bodhisattva. "Les êtres vivants sont innombrables; je m'engage à les aider à traverser sur l'autre rive". Si nous nous coupons de la réalité de la souffrance, cet engagement n'aura pas de sens. Aider les enfants à voir et à comprendre les souffrances des êtres humains et des autres créatures nourrit leur compassion et leur compréhension. Nous devons pratiquer cet entraînement quotidiennement. Chaque action, que ce soit manger un sandwich ou dépenser de l'argent, est une occasion de pratiquer la Pleine Conscience. Nous devons pratiquer à chaque moment de la vie quotidienne et pas seulement dans la salle de méditation.

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

***Conscients du fait que le vrai bonheur est enraciné dans la paix, la solidité, la liberté et la compassion et non dans la richesse ou la célébrité, nous sommes déterminés à ne pas vivre dans le but d'acquérir la célébrité, des profits, des richesses ou des plaisirs sensuels, ni à nous enrichir pendant que des millions de gens meurent de faim. Nous nous engageons à mener une vie simple et à partager notre temps, notre énergie et nos ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin. Nous pratiquerons la consommation attentive sans prendre d'alcool, de drogues ou d'autres produits toxiques pour notre corps et notre conscience ou pour le corps et la conscience collectifs.***

Comme une branche sortant du tronc d'un arbre, le cinquième entraînement émerge directement du quatrième. Le but de la vie bouddhiste est d'atteindre la compréhension profonde (*prajña*) et d'aider les gens (*maitrya*), non pas d'obtenir pouvoir, richesse ou célébrité. Comment aurons-nous le temps de vivre l'idéal bouddhiste si nous poursuivons constamment la richesse ou la gloire ? Lorsque nous ne vivons pas simplement, nous devons travailler sans arrêt pour payer nos factures et il reste alors bien peu de temps pour pratiquer. Dans le sutra sur *Les Huit*

*Réalizations des Grands Êtres, on lit : " Toujours rechercher plus de richesses et ne jamais se sentir satisfait est la cause d'actions impures qui vont se multipliant. Les Bodhisattvas vont dans la direction inverse et se souviennent toujours du principe qui consiste à avoir peu de désirs. Ils vivent une vie simple, paisible, afin de pratiquer la Voie, et considèrent que leur seule mission est de réaliser la compréhension parfaite." Dans le contexte de la société contemporaine, vivre simplement signifie se libérer autant que possible du rouage destructif de la machine sociale et économique, éviter les maladies modernes telles que le stress, la dépression, la haute tension et les maladies cardiaques. Nous devons trouver des solutions à ce type de vie moderne, plein de pressions et d'anxiétés vécues par tant de gens aujourd'hui. La seule façon de s'en sortir est de consommer moins et de se contenter de peu. Nous devons en discuter avec ceux qui, comme nous, s'inquiètent de la situation. Dès que nous serons capables de vivre simplement et paisiblement, nous pourrons mieux servir les autres. Nous aurons plus de temps et plus d'énergie à partager. Partager, c'est difficile quand on est riche. Les Bodhisattvas qui pratiquent la paramita de vivre une vie simple sont capables de donner à la fois de leur temps et de leur énergie aux autres.*

### **Sixième entraînement : Face à la colère**

***Conscients du fait que la colère bloque la communication et crée de la souffrance, nous sommes déterminés à prendre soin de l'énergie de colère quand elle surgit et à reconnaître et à transformer les semences de colère qui sont profondément enfouies dans notre conscience. Quand la colère survient, nous sommes déterminés à ne rien dire et à ne rien faire, sinon pratiquer la respiration consciente ou la marche méditative, à reconnaître, à embrasser et à regarder profondément notre colère. Nous sommes aussi déterminés à regarder avec compassion les personnes que nous pensons être à l'origine de notre colère.***

Lorsque la colère ou la haine apparaissent, il faut préparer le terrain de manière à ce que la compréhension survienne. Si nous nous arrêtons de penser, de parler et d'agir, s'ouvrira devant nous l'espace nécessaire pour que nous puissions voir et comprendre. Dès que nous sentons l'irritation monter, il faut inspirer et expirer consciemment, et engager tout notre être dans notre respiration. Puis, avec l'énergie de la Pleine Conscience, regarder profondément et voir comment la personne qui nous a mis en colère nous a peut-être aidé dans le passé, combien elle a souffert ou combien nous-mêmes avons été maladroit. Cela peut nous prendre quelques minutes, ou quelques jours. Tant que nous n'avons pas compris, il vaut mieux ne rien dire à cette personne. Pratiquer la méditation marchée et la respiration consciente suffit.

Lorsque nous faisons pousser un citronnier, nous voulons qu'il soit beau et vigoureux. Mais s'il ne l'est pas, nous ne le blâmons pas pour autant, nous l'observons pour comprendre pourquoi il ne pousse pas bien. Peut-être n'avons-nous pas pris bien soin de lui. Nous savons qu'il est étrange de blâmer un citronnier; nous le faisons pourtant avec les êtres humains qui ne grandissent pas bien. Parce que nos frères, nos sœurs et nos enfants sont des humains, nous pensons que nous devons agir de manière différente. Les êtres humains ne sont pas très différents des citronniers. Si nous prenons bien soin d'eux, ils "pousseront" correctement. Le blâme n'aide jamais. Seuls l'amour et la compréhension peuvent aider les gens à changer. Si nous prenons bien soin d'eux, nous serons récompensés par leur amabilité. Est-ce si différent des récompenses que nous recevons de notre citronnier ?

Si j'étais né et élevé dans les mêmes conditions sociales qu'un pirate, je serais maintenant pirate. Toutes sortes de causes interdépendantes ont créé l'existence du pirate. La responsabilité ne repose pas uniquement sur lui ou sur sa famille mais elle repose aussi sur la société. Tandis que j'écris ces lignes, des centaines de bébés sont en train de naître près du Golfe de Siam. Si les hommes politiques, les éducateurs, les économistes et autres ne font rien pour l'empêcher, nombreux sont ceux qui, parmi ces bébés, seront pirates dans vingt-cinq ans. Chacun de nous est un peu responsable de l'existence des pirates. Méditer sur les origines interdépendantes et regarder avec compassion nous aide à comprendre notre devoir et notre responsabilité envers les êtres qui souffrent. C'est grâce à cette capacité de voir que le Bodhisattva Avalokiteshvara est capable d'aimer et d'agir. Le but de la méditation, c'est de voir et d'entendre.

La phrase "des graines de colère gisent dans notre conscience profonde" signifie que la colère ou la haine ne se sont pas manifestées. Cet entraînement nous conseille de faire appel à la médecine préventive. Nous pourrions penser qu'il est impossible de transformer la colère et la haine à l'état inconscient, et qu'il vaudrait mieux le faire lorsque nous sommes déjà en colère. Mais nous pouvons transformer la colère et la haine avant qu'elles n'apparaissent. Pendant la méditation assise, nous pouvons éclairer les sentiments désagréables de notre Pleine Conscience et ainsi identifier leur racine. Nous pouvons regarder directement ceux que nous préférons généralement éviter et, par ce seul regard, ils se transformeront. Lorsqu'ils jailliront alors de notre subconscient sous forme de colère, ils ne nous prendront pas par surprise. Nous pouvons aussi planter des graines d'amour, de compassion et de compréhension qui affaibliront nos graines de colère dans notre quotidien. Nous n'avons pas besoin d'attendre que la colère surgisse pour faire cela. D'ailleurs, il est beaucoup plus difficile de le faire une fois qu'elle est là.

Nous pouvons nous sentir joyeux et paisibles pendant une semaine ou deux. Cela ne veut toutefois pas dire que les germes de colère ne dorment pas dans notre conscience profonde. Il se peut par exemple que nous n'ayons pas de réactions quand quelqu'un nous blesse. Mais nous pouvons nous mettre en colère contre cette personne plusieurs semaines après, pour une raison tout à fait insignifiante. J'ai entendu l'histoire d'un enfant qui avait souillé les murs de la salle de séjour avec ses excréments. Sa mère essaya de tout nettoyer et ne semblait pas du tout fâchée. Mais quelques jours plus tard, la petite fille renversa du jus d'orange sur la table et sa mère explosa. Il est évident que les germes de colère avaient été semés et réprimés lors du premier incident. Si nous sommes pleinement conscients, nous saurons prendre soin de notre colère avant qu'elle ne devienne une bombe à retardement. Si nous ne sommes pas capables de transformer notre colère alors qu'elle n'est que semence, nous pouvons encore, si elle apparaît, la transformer en suivant notre respiration. Mais si nous ne pouvons la transformer immédiatement, il vaut mieux s'éloigner et prendre refuge dans la marche méditative. La communauté du Village des Pruniers a récemment créé un Traité de Paix, un accord entre les membres d'une même famille ou d'une communauté pour savoir ce qu'il faut faire lorsqu'on est en colère. (Cf : *La Plénitude de l'instant*, vivre en Pleine Conscience Éditions Dangles Saint Jean de Braye France 1994).

"Regarder les autres êtres avec les yeux de la compassion" est une citation du Soutra du Lotus. Les yeux de la compassion sont aussi les yeux de la compréhension. La compassion est l'eau fraîche qui sort de la source de la compréhension. Pratiquer le regard profond est le remède de base contre la colère et la haine.

### **Septième entraînement: S'établir dans l'instant présent**

***Conscients du fait que la vie n'est accessible que dans le moment présent et qu'il est possible de vivre heureux dans l'ici et le maintenant, nous nous engageons à vivre pleinement chaque moment de notre vie quotidienne. Nous ne nous laisserons pas entraîner par les regrets du passé, les soucis du futur ou la colère, l'avidité et la jalousie du présent. 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, et en cultivant les semences de joie, de paix, d'amour et de compréhension en nous-mêmes afin de faciliter le travail de transformation et de guérison de notre conscience profonde.***

Nous ne devrions pas nous laisser entraîner par la dispersion, les regrets du passé, les angoisses du futur, l'avidité, la colère ou la jalousie du présent. Le Bouddha nous offre la pratique de la Pleine Conscience pour nous aider à revenir à ce qui se passe dans l'instant présent. La Pleine Conscience nous permet de toucher les éléments merveilleux, rafraîchissants et porteurs de guérison qui sont en nous et autour de nous, et de nourrir nos semences de joie, de paix et d'amour et de compréhension.

Tel un noyau dans une pêche, cet entraînement est au cœur de la vie de l'Ordre de l'Inter-Être. Que vous viviez dans un centre de méditation, travailliez dans un bureau, viviez avec votre famille ou étudiez à l'université, la pratique de la Pleine Conscience est cruciale. Le caractère chinois qui correspond à Pleine Conscience comprend deux éléments: *cœur* ou *esprit* et *moment présent*. Vivre en Pleine Conscience veut dire être pleinement présent en ce moment; une partie de vous ne devrait pas laver la vaisselle et l'autre se demander quand le travail sera fini. La Pleine Conscience peut se pratiquer toute la journée. Marcher, s'asseoir, se tenir debout, être allongé, travailler, se reposer sont toutes des occasions de pratique. La respiration consciente est le véhicule qui nous ramène au moment présent et nous fait y rester. "*Le Soutra de la Pleine Conscience de la Respiration*" et le "*Soutra sur les Quatre Établissements de la Pleine Conscience*" nous expliquent comment être pleinement conscients de notre corps, de nos sensations, de notre esprit et des objets de l'esprit.

La Pleine Conscience conduit à la concentration et à la sagesse. Nous développons la concentration et la sagesse en même temps qu'un profond sentiment de joie et de bonheur car, en regardant profondément la nature de la réalité nous voyons combien merveilleux sont le monde et les êtres - animaux, végétaux et minéraux- qui y vivent. Sans Pleine Conscience, nous ne pourrions pas être en contact avec les fleurs magnifiques, la lune glorieuse, nos enfants, notre époux ou nos amis. Ils sont tous infiniment rares et précieux, faisant partie de la nature interdépendante de toutes choses. La Pleine Conscience rend la vie réelle profonde et digne d'être vécue. Elle nous aide à être dans l'ici et le maintenant, là où se trouve la vie véritable. Elle nous aide à entrer en contact avec les éléments rafraîchissants et régénérateurs en nous et autour de nous. En pratiquant ainsi, nous plantons et arrosons les graines de joie, de paix et de compréhension en nous, les graines qui ont le pouvoir de modifier et de transformer les douleurs et les afflictions qui nous habitent. Ce n'est pas seulement en touchant directement ces afflictions que nous pouvons les guérir. Elles peuvent être transformées par les graines positives que nous plantons et arrosons quotidiennement grâce à notre Pleine Conscience. Dans le Canon Pali, on dit souvent "*dittha dhamma sukha vihari*". Ce qui signifie vivre heureux l'instant présent, en ce moment même. Si nous ne sommes pas joyeux et heureux dans notre pratique, celle-ci va

s'affaiblir. La joie et le bonheur nourrissent notre pratique et la renforcent. Si notre pratique ne transforme pas notre vie et ne nous apporte pas une grande joie, si nous ne sommes pas capables d'apporter de la joie aux autres et de les comprendre, nous ne pratiquons pas correctement. Les beautés de l'univers nous sont révélées par la méditation sur l'interdépendance. Nous pouvons voir que, si une chose existe, toutes les autres existent : " Ceci est parce que cela est. "

Le Cinquième entraînement parle de l'avidité, le Sixième de la colère et le Septième de l'oubli et de l'absence de compréhension. Les Quatorze Entraînements de l'Ordre de l'Inter-Être se suivent et se soutiennent comme les perles d'un collier.

### **Huitième entraînement : Communication dans la communauté**

***Conscients du fait 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. Nous apprendrons à écouter attentivement sans juger ni réagir, et à nous abstenir de dire tout ce qui pourrait créer un désaccord ou une rupture dans la communauté. Nous ferons de notre mieux pour garder la communication ouverte, pour nous réconcilier et résoudre tous les conflits, aussi petits soient-ils.***

Le Huitième et le Neuvième entraînement traitent de la parole. L'essence du huitième entraînement est l'harmonie. La vie communautaire n'est possible qu'avec l'harmonie. Il existe six principes de vie communautaire prescrits par le Bouddha, qu'on appelle les Six Principes d'Harmonie: vivre ensemble au même endroit, partager les ressources matérielles, observer les mêmes entraînements, pratiquer ensemble et partager la compréhension du Dharma, réconcilier les opinions divergentes, et parler avec bonté pour éviter toute querelle. Ces Six Principes d'Harmonie ont été mis en pratique par les communautés bouddhistes depuis l'époque du Bouddha et sont encore valables aujourd'hui. Bien que le huitième entraînement traite de la parole, il se réfère directement à chacun des Six Principes. Si l'on pratique les cinq premiers principes, il devient facile d'observer la parole aimante. Lorsqu'il y a une bonne communication en ce qui a trait aux idées et aux intérêts, les querelles ont peu de chance d'éclater.

La parole aimante naît de la compréhension et de la patience. En pratiquant le Sixième entraînement, nous voyons qu'accuser quelqu'un ne sert à rien. Seuls l'amour et la compréhension contribuent au changement. La réconciliation est un art qui exige que nous comprenions les deux parties d'un conflit. Non seulement chaque partie porte une part de responsabilité, mais nous-mêmes, qui ne sommes pas directement impliqués, en portons une. Si nous avons vraiment vécu en pleine conscience, nous aurions pu voir les signes avant-coureurs du conflit, et nous aurions pu faire en sorte qu'il ne se produise pas. Réconcilier, ce n'est pas juger en restant en dehors. C'est assumer une certaine responsabilité et faire tout son possible pour comprendre la souffrance des deux côtés. Nous devons ensuite témoigner de la souffrance éprouvée par chacun et proposer une solution basée sur un idéal commun à tous. En agissant ainsi, nous ne recherchons ni la célébrité ni notre propre intérêt, mais plutôt la compassion. C'est ce que nous devons incarner nous-mêmes. Prendre conscience du besoin de réconciliation et de notre devoir d'y œuvrer nous poussera à agir, et le succès de nos efforts dépendra du degré de notre compréhension et de notre compassion. Non seulement pour ceux qui sont en conflit mais également pour nous-mêmes.

Une véritable communauté est une communauté en harmonie. Dans une communauté bouddhiste, avant la récitation des Entraînements à la Pleine Conscience, une prise de décision ou lors d'une cérémonie de transmission des entraînements, le maître de cérémonie commence toujours par demander: "La communauté est-elle rassemblée?" "Oui, la communauté est rassemblée." "La communauté est-elle en harmonie?" "Oui, la communauté est en harmonie". Si telle n'est pas la réponse, la réunion ne peut pas avoir lieu.

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

***Conscients du fait que les paroles peuvent créer de la souffrance comme du bonheur, nous nous engageons à dire la vérité et à n'utiliser que des mots constructifs inspirant l'espoir et la confiance. Nous sommes déterminés à ne pas dire de mensonges dans notre intérêt personnel ou pour impressionner les gens, ni à dire quelque chose susceptible de causer une division ou de la haine. Nous ne répandrons aucun bruit sans en être sûrs, 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 menace notre sécurité.***

Cet entraînement est le second à traiter de la parole. Son langage est simple et clair. Les mots que nous employons peuvent créer un monde d'amour, de confiance et de joie ou créer l'enfer. C'est pourquoi nous devons faire très attention aux mots que nous prononçons. Si nous avons l'habitude de parler trop, nous devons apprendre à parler moins. Nous devons prendre conscience de nos paroles et de leurs conséquences. Même dans un temple bouddhiste, nous parlons souvent trop et faisons des commentaires sur tout. Nous savons, par expérience, l'enfer que peuvent créer des paroles négatives. Durant nos retraites, nous avons l'occasion de pratiquer le silence, de réduire nos paroles à quatre-vingt dix pour cent. Cette pratique est extrêmement utile. Non seulement nous apprenons à contrôler nos paroles, mais nous pouvons nous observer, voir les gens et la vie autour de nous avec plus de clarté. Saisissons la chance que le silence nous offre de voir profondément et de sourire aux fleurs, à l'herbe, aux buissons, aux oiseaux et aux autres êtres humains. Vous qui avez observé des périodes de silence total connaissez les bienfaits d'une telle pratique. Avec le silence, un sourire et une parole juste, nous pouvons développer la paix en nous et autour de nous. La parole juste est une parole libre de mensonges, de commérages, d'exagération, de dureté, et de bavardage futile. Elle apporte compréhension et réconciliation. Le Neuvième entraînement nous demande non seulement d'être francs mais également courageux. Combien parmi nous ont assez de courage pour dénoncer l'injustice dans une situation où notre parole peut menacer notre propre sécurité ?

### **Dixième entraînement: Protection de la Sangha**

***Conscients du fait que l'essence et le but d'une communauté, c'est la pratique de la compréhension et de la compassion, nous sommes déterminés à ne pas utiliser la communauté bouddhiste pour notre gain ou notre profit personnel, et à ne pas transformer notre communauté en un instrument politique. Une communauté spirituelle doit cependant clairement prendre position contre l'oppression et l'injustice, et devrait faire son possible pour changer cette situation sans s'engager dans des luttes partisans.***

Les politiciens recherchent souvent le soutien des communautés religieuses dans un but généralement politique. La raison d'être d'une communauté religieuse est de guider les gens sur le chemin spirituel. Transformer une communauté religieuse en parti politique la détourne de sa véritable vocation. Il arrive souvent que des chefs spirituels soient tentés de soutenir leur gouvernement en échange du bien-être matériel de leur communauté. De nombreux exemples en témoignent à travers les siècles. Afin de s'assurer du soutien de leur gouvernement, certaines communautés religieuses s'abstiennent de dénoncer les injustices que celui-ci commet. Permettre à des politiciens d'utiliser une communauté religieuse pour affermir leur pouvoir politique, c'est renoncer à la souveraineté spirituelle de sa communauté.

“Une communauté religieuse doit prendre clairement position contre l'oppression et l'injustice.” Il faut le faire d'une voix ferme, en s'appuyant sur le principe des Quatre Nobles Vérités. En cas d'injustice, proclamer ouvertement la vérité (Première Noble Vérité: la souffrance). En énumérer les différentes causes (Deuxième Noble Vérité: les causes de la souffrance). Énoncer clairement l'intention de la supprimer (Troisième Noble Vérité: la suppression de la souffrance). Proposer les moyens de la supprimer (Quatrième Noble Vérité: le moyen d'en finir avec la souffrance). Bien que les communautés religieuses ne soient pas des puissances politiques, elles peuvent user de leur influence pour changer la société. Parler franchement de l'injustice est le premier pas, soutenir des mesures appropriées au changement est le second. Transcender les conflits partisans est la chose la plus importante à faire. La voix de la compréhension et de l'amour doit être différente de celle de l'ambition.

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

***Conscients du fait que notre environnement et notre société ont subi une grande violence et une grande injustice, nous nous engageons à ne pas avoir de moyens d'existence qui nuisent aux êtres vivants ou à la nature. Nous ferons tout notre possible pour choisir des moyens d'existence qui servent à réaliser notre idéal de compréhension et de compassion. Conscients de la réalité mondiale de l'économie, de la politique et de la société, nous nous comporterons avec responsabilité en tant que consommateurs et citoyens. Nous n'investirons pas dans des sociétés privant les autres de leur chance de vie.***

"Les moyens d'existence justes" sont une des branches du Noble Sentier Octuple qui nous incite à exercer un métier qui ne fait de mal ni aux humains ni à la nature, physiquement ou moralement. Pratiquer la Pleine Conscience dans notre travail nous permet de découvrir si notre métier est juste ou pas. Nous vivons dans une société où il est difficile de trouver du travail et difficile d'avoir des moyens d'existence justes. Mais si notre travail nous force à nuire à la vie, nous devrions faire tout notre possible pour trouver un autre emploi. Nous ne devrions pas sombrer dans la négligence. Notre vocation peut nourrir notre compréhension et notre compassion comme elle peut les tarir. Notre travail est en rapport direct avec notre pratique de la Voie.

De nombreuses industries modernes, y compris les usines de produits alimentaires, sont nuisibles aux humains et à la nature. La plupart des pratiques agricoles courantes sont fort éloignées des moyens d'existence justes. Les poisons chimiques qu'utilisent les fermiers mettent en danger l'environnement. Pratiquer les moyens d'existence justes est devenu une tâche difficile pour les fermiers. S'ils n'utilisent pas de pesticides chimiques, il peut leur être difficile d'être

compétitifs sur le marché. Peu de fermiers ont le courage d'utiliser des méthodes d'agriculture organique. Avoir des moyens d'existence justes, ce n'est plus un simple choix personnel. C'est notre karma collectif.

Imaginons que je sois professeur et que je crois qu'insuffler l'amour et la compréhension aux enfants est une tâche merveilleuse, (bon exemple de "moyens d'existence justes"). Je protesterais avec force si quelqu'un me demandait d'arrêter d'enseigner et de devenir un boucher. Cependant, si je médite sur l'interdépendance de toutes choses, je verrais que le boucher n'est pas seul responsable de la tuerie des animaux. Il tue les animaux pour nous tous qui achetons des morceaux de viande crue, proprement enveloppés et mis en vitrine au supermarché du coin. L'acte de tuer est un acte collectif. Quand nous vivons dans la distraction, nous nous distançons du boucher, pensant que son métier est mauvais et que le nôtre est bon. Mais si nous ne mangions pas de viande, le boucher ne tuerait pas ou tuerait moins. C'est pour cette raison que la notion des moyens d'existence justes est un sujet collectif. Le métier d'une seule personne en affecte plusieurs. Les enfants du boucher tireront peut-être parti de mon enseignement, tandis que mes enfants, parce qu'ils mangent de la viande, portent une part de responsabilité dans le métier du boucher, qui est un métier de tueur.

Des millions de gens gagnent leur vie grâce aux industries d'armement qui fabriquent des armes conventionnelles et nucléaires. Les armes dites "conventionnelles" sont vendues à des pays du Tiers Monde, la plupart en voie de développement. Dans ces pays, les gens ont besoin de nourriture, pas de fusils, de tanks ou de bombes. Les États-Unis, l'Union Soviétique, et la Grande-Bretagne sont les principaux fournisseurs de ces armes. Fabriquer et vendre des armes ne fait certainement pas partie des moyens d'existence justes, mais la responsabilité de cette situation n'incombe pas seulement à ceux qui travaillent dans les usines d'armement. Chacun d'entre nous - politiciens, économistes, et consommateurs - doit porter sa part de responsabilité pour la mort et la destruction que causent ces armements. Nous sommes aveugles, nous sommes muets, nous n'organisons pas assez de débats nationaux sur ce problème colossal. Si nous pouvions débattre de ces problèmes mondialement, on pourrait trouver une solution. Nous devons créer de nouveaux emplois afin que nous n'ayons plus à vivre des profits engendrés par l'industrie de la guerre.

Si nous avons la chance de travailler dans un domaine qui nous aide à réaliser notre idéal de compassion et de compréhension, nous devons en être très reconnaissants. Chaque jour, nous devrions aider à créer de bons emplois pour nous et pour les autres en vivant correctement, simplement et sainement. S'éveiller et éveiller les autres, s'aider et aider les autres, telle est l'essence du bouddhisme Mahayana. Le karma individuel ne peut être séparé du karma collectif. Si vous en avez la chance, utilisez s'il vous plaît votre énergie pour les améliorer tous deux. C'est la réalisation du premier des Quatre Grands Vœux.

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

***Conscients du fait que la guerre et les conflits mènent à beaucoup de souffrance, nous sommes déterminés à cultiver la non-violence, la compréhension et la compassion 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 pays et le monde. Nous sommes***

**déterminés à ne pas tuer et à ne pas laisser les autres tuer. Nous pratiquerons le regard profond sans relâche avec notre Sangha pour voir quels sont les meilleurs moyens de protéger la vie et d'empêcher la guerre.**

Le meurtre est condamné par les lois de tous les pays. L'entraînement bouddhiste de ne pas tuer s'applique non seulement aux humains mais à tous les êtres vivants. Toutefois, personne, ni un Bouddha ni un Bodhisattva, ne peut observer cet entraînement à la lettre. Quand nous faisons un pas ou faisons bouillir de l'eau, nous tuons des multitudes de micro-organismes. L'essence de cet entraînement est de faire tous les efforts pour respecter et protéger la vie, de tendre continuellement vers la paix et la réconciliation. Nous devons faire de notre mieux, même si nous ne réussissons pas à cent pour cent.

Cet entraînement est étroitement lié au Onzième. Nos modes de vie et de consommation journalière sont en rapport direct avec les vies et la sécurité des êtres humains et des autres êtres vivants. Il existe plusieurs types de violence qui se traduisent souvent sous forme de guerres causées par le fanatisme et l'étroitesse d'esprit, la quête d'une influence politique ou du pouvoir économique. Parfois c'est une société qui en occupe une autre, technologiquement et politiquement faible. Nous pouvons certes nous opposer aux guerres une fois qu'elles ont été déclarées, mais ce serait mieux si nous pouvions agir avant qu'elles n'éclatent. Empêcher la guerre, c'est construire la paix. Pour accomplir cela, il faut commencer par combattre le fanatisme et l'attachement aux opinions dans notre vie quotidienne, et travailler pour plus de justice sociale. Nous devons aussi combattre les ambitions politiques et économiques dans notre propre pays. Si ces problèmes importants ne sont pas débattus au niveau national et dans les cercles politiques, comment empêcher que la guerre n'éclate ?

Nous commençons par étudier et pratiquer l'engagement de ne pas tuer. Par s'efforcer ensuite de trouver des moyens de résoudre, dans notre pays, les problèmes de guerre et de paix. Quand nous vivons sans pleine conscience, nous sommes, en un sens, responsables de la machine de guerre de notre société. Nous savons que la quantité de céréales que les pays occidentaux utilisent pour produire de l'alcool et pour élever le bétail et la volaille est énorme. Le professeur François Péroux, directeur de l'Institut de Mathématiques appliquées et d'économie à Paris, écrit que, si les pays occidentaux réduisaient de 50% leur consommation de viande et d'alcool, il resterait assez de céréales pour résoudre le problème de la faim et de la malnutrition dans le Tiers Monde. Cela diminuerait également les morts dues aux accidents de voiture et aux maladies cardio-vasculaires.

Dans les pays de l'Ouest, les budgets de défense nationale sont colossaux. Les études statistiques nous montrent qu'en arrêtant la course aux armements, nous aurions plus qu'assez d'argent pour éliminer la pauvreté, la faim, de nombreuses maladies et l'analphabétisme de la surface de la terre. Dans nos vies quotidiennes si remplies, avons-nous assez de temps pour examiner en profondeur l'entraînement de ne pas tuer? Combien parmi nous peuvent dire en toute honnêteté qu'ils font assez pour observer cet entraînement ?

### **Treizième entraînement : Générosité**

***Conscients du fait que l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression causent de la souffrance, nous nous engageons à cultiver l'amour bienveillant et à apprendre comment œuvrer pour le bien 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 réellement besoin. Nous sommes déterminés à ne pas voler et à ne pas prendre possession de quelque chose qui ne nous appartient pas. Nous respecterons les biens d'autrui et essaierons d'empêcher les autres de tirer avantage de la souffrance des êtres humains et des autres êtres vivants.***

En nous faisant prendre conscience de la souffrance que cause l'injustice sociale, le Treizième Entraînement nous enjoint de travailler pour une société plus vivable. Cet entraînement est étroitement lié au Quatrième (conscience de la souffrance, dukkha), au Cinquième (vie simple et saine), au Onzième (moyens d'existence justes), et au Douzième (respect de la vie). Afin de comprendre le Treizième entraînement en profondeur, nous devons méditer sur ces quatre autres.

Aussitôt que nous nous engageons à cultiver l'amour bienveillant, nous pouvons agir de notre mieux pour que cessent l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression qui se manifestent sous plusieurs formes et causent tant de souffrance. L'amour bienveillant, (*maitri* en sanskrit, *metta* en Pali), c'est l'intention et la capacité d'apporter joie et bonheur aux personnes ou à tout autre être vivant. Mais même si cette source d'énergie est en nous, nous devons, individuellement et collectivement, faire appel à notre intelligence et à notre regard profond pour trouver les façons justes d'exprimer notre amour. Supposons que nous voulions aider ceux qui sont soumis à un régime dictatorial. Envoyer des troupes pour renverser le gouvernement peut causer la mort de plusieurs innocents. Le regard profond et l'amour bienveillant nous font comprendre que le meilleur moment de venir en aide à un pays, c'est avant que la dictature ne s'en empare. Initier les jeunes aux lois démocratiques est un bon investissement pour une paix future. Si nous attendons que la situation empire, il est trop tard. En travaillant de concert avec les politiciens, les soldats, les hommes d'affaires, les avocats, les législateurs, les artistes, les écrivains et les professeurs, nous pourrions trouver les meilleures façons de pratiquer la compassion, l'amour bienveillant et la compréhension.

Se sentir généreux n'est pas assez. Il nous faut concrétiser notre générosité, et cela requiert du temps. Nous voulons bien rendre les autres heureux mais nous sommes pris par les problèmes de la vie quotidienne. Une pilule ou un peu de riz suffirait à sauver la vie d'un enfant ou à calmer sa faim, mais nous n'avons pas le temps de le faire. Offrir un déjeuner et un souper à un enfant pauvre coûterait seulement 20 sous. Il y a maintes façons similaires d'aider les gens, mais nous ne faisons rien parce que nous ne pouvons nous libérer du train-train quotidien. Développer des moyens d'empêcher les autres de s'enrichir grâce à la souffrance humaine est le devoir premier des législateurs, des politiciens et des chefs révolutionnaires. Mais ce peut être aussi le nôtre. Nous pouvons, jusqu'à un certain point, rester proches des gens opprimés et les aider à protéger leur droit à la vie et à se défendre contre l'oppression et l'exploitation. Les vœux du bodhisattva sont immenses et chacun d'entre nous peut faire serment de naviguer avec lui sur son radeau de sauvetage.

### Quatorzième entraînement: Comportement juste

***Conscients que les relations sexuelles motivées par le désir ne peuvent pas dissiper notre sentiment de solitude mais qu'elles engendrent des souffrances futures, de la frustration et peuvent causer la séparation, nous sommes déterminés à ne pas nous engager dans des rapports sexuels sans compréhension mutuelle, sans amour ni sans engagement à long terme. Nous savons que le respect des droits et des devoirs d'autrui est la source de notre bonheur et de celui de l'autre. Nous ferons tout ce qui est possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se briser à cause de comportements sexuels inappropriés. Nous traiterons notre corps avec respect et nous préserverons nos énergies vitales (sexe, respiration et esprit) pour atteindre notre idéal de bodhisattva. Soyons pleinement conscients de notre responsabilité lorsque nous mettons au monde de nouvelles vies et méditons sur le monde dans lequel elles naîtront.***

Tant de personnes, enfants, couples et familles ont été blessés par une mauvaise conduite sexuelle. Mettre cet entraînement en pratique nous protège, nous et les autres, de telles blessures. Notre stabilité, comme celle de nos familles et de la société en dépend. Le but du Quatorzième Entraînement à la Pleine Conscience est de nous guérir et de guérir notre société. Lorsque nous sommes résolus à le pratiquer, naît en nous l'énergie qui nous transforme en bodhisattva. C'est ce qui s'appelle vivre en Pleine Conscience.

Dans le Bouddhisme, on parle d'unité du corps et de l'esprit. Tout ce qui arrive au corps arrive aussi à l'esprit. Un corps sain est un esprit sain. Violer le corps, c'est violer l'esprit. L'union de deux corps n'est juste que s'il existe compréhension et communion au niveau de l'esprit. L'union sexuelle devrait être un rituel accompli en pleine conscience, avec grand respect, amour et attention. C'est une union profonde, belle et totale. Dans ma tradition, mari et femme sont censés se respecter comme des invités; lorsqu'ils le font, leur amour et leur bonheur durent très longtemps. Le respect est l'une des composantes les plus importantes des relations sexuelles.

L'amour véritable inclut aussi un sens des responsabilités et l'acceptation de l'autre tel(le) qu'il (elle) est, avec ses qualités comme avec ses défauts. L'expression "engagement à long terme" nous aide à comprendre le sens du mot "amour". Un engagement à long terme entre deux personnes n'est qu'un début. Pour qu'un arbre devienne solide, il faut que ses racines s'ancrent profondément dans le sol. Si un arbre n'a qu'une racine, il peut facilement être emporté par le vent. La vie d'un couple doit également être soutenue par plusieurs autres facteurs - par les familles, les amis, les idéaux, la pratique et la Sangha.

"Responsabilité", c'est le mot clé. Le sens de la responsabilité s'acquiert par la Pleine Conscience. Si, dans une communauté de pratique, il n'y a pas d'inconduite sexuelle, et si la communauté respecte bien cet entraînement, il y règnera paix et stabilité. On se respecte, on se soutient et on se protège mutuellement en tant que *frères et sœurs* dans le Dharma. Sinon, on est irresponsable et cela crée des problèmes. Nous nous abstenons de rapports sexuels car nous sommes responsables du bien-être de beaucoup de personnes. Notre irresponsabilité peut tout détruire. Grâce à cet entraînement, notre Sangha sera une belle Sangha.

Il nous faut aussi aborder les problèmes touchant à cet entraînement: la solitude, la publicité et l'industrie du sexe. Le sentiment de solitude est un sentiment universel. S'il n'y a pas de communication entre nous et les autres, même en famille, cela peut nous conduire à vouloir nous réfugier dans des relations sexuelles. Croire qu'une union charnelle nous protège de la solitude est un leurre. Nous nous sentons, en réalité, bien plus seuls après. Lorsqu'il n'y a pas assez de communication au niveau du cœur et de l'esprit, la sexualité ne fait qu'élargir le gouffre entre nous et nous détruit. Nos relations deviennent orageuses et nous font beaucoup souffrir.

En pratiquant le Quatorzième Entraînement, nous devons nous questionner sur la nature de notre amour afin de ne pas s'illusionner sur nos sentiments. Nous pensons parfois que nous aimons l'autre personne, mais ce n'est peut-être que pour assouvir des désirs égoïstes. Peut-être n'avons-nous pas assez compris les besoins de l'autre qui ne devrait pas être considéré(e) comme un objet de désir ou un objet commercial. Notre société utilise perversément le sexe pour vendre toutes sortes de produits. Il y a aussi l'industrie du sexe. Tout cela est un obstacle à notre pratique. Nous sommes tous des êtres humains capables de devenir de futurs bouddhas. C'est ainsi que nous devrions nous considérer et nous ne devrions pas l'oublier.

Après plusieurs années de pratique ascétique dans la forêt, Sakyamuni Bouddha réalisa que maltraiter son corps était une erreur et abandonna cette pratique. Il vit que l'abandon aux plaisirs sensuels tout comme le mauvais traitement du corps étaient des extrêmes à éviter, tous deux entraînant la dégénérescence de l'esprit et du corps. C'est pourquoi il adopta la Voie du Milieu, intermédiaire entre les deux.

En Asie, il existe trois sortes d'énergies: l'énergie sexuelle, le souffle vital et le mental. L'énergie sexuelle est celle que nous dépensons lors des rapports sexuels. Le souffle vital est l'énergie dissipée quand nous parlons beaucoup et respirons peu. L'énergie mentale est celle que nous utilisons lorsque nous nous faisons trop de soucis. Il nous faut apprendre à établir l'équilibre entre ces trois énergies au risque d'agir de façon irresponsable. D'après la médecine orientale, si ces sources d'énergie sont gaspillées, le corps s'affaiblit et la maladie apparaît. Il devient alors difficile de pratiquer la Voie. Dans le Taoïsme et dans les arts martiaux, il existe de nombreuses méthodes pour préserver ces trois sources d'énergie.

Lorsque nous pratiquons la respiration consciente, en comptant et en suivant notre respiration, nous ne gaspillons pas l'énergie vitale respiratoire mais, au contraire, nous la renforçons.

La concentration et la joie de la méditation n'épuisent pas l'esprit mais le fortifient. L'énergie sexuelle peut être canalisée vers de grandes créations artistiques ou vers la méditation.

Nous devons être conscients du futur dans lequel nous faisons naître nos enfants. Cette prise de conscience nous motivera à agir et à vivre d'une façon plus propice à créer un futur meilleur pour nous et pour nos enfants. La solution n'est pas de cesser d'avoir des enfants, mais de créer un monde vivable pour eux. Le futur du monde et de nos enfants dépend de notre style de vie d'aujourd'hui. Si nous continuons à exploiter et à détruire notre système écologique, si nous laissons la course aux armements se poursuivre, si nous n'essayons pas de ralentir la croissance de la population mondiale, alors la terre et l'humanité n'auront pas d'avenir. Le style de vie de chacun d'entre nous doit être une brique dans la construction d'un futur de paix. Le Quatorzième

Entraînement est vaste, et son observation est liée à tous les autres entraînements de l'Ordre de l'Inter-Être. Afin de le comprendre profondément et de l'observer correctement, nous devons être capables de voir sa relation avec notre méditation quotidienne, les Quatre Nobles Vérités et l'enseignement bouddhiste sur la renaissance.

Les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience de la communauté de l'Ordre de l'Inter-Être sont le cœur du Bouddha. C'est la Pleine Conscience dans notre vie réelle, et non de simples idées. Si nous les pratiquons attentivement, nous nous apercevons que l'un contient tous les autres. Les étudier et les mettre en pratique peut nous aider à comprendre la véritable nature de l'interdépendance. Nous ne pouvons pas vivre par nous-mêmes. Nous ne pouvons qu'inter-être avec le monde et les choses. Pratiquer ces entraînements, c'est prendre conscience de ce qui se passe dans notre corps, notre esprit et le monde. Avec diligence, nous pouvons vivre heureux, pleinement présents à chaque instant, chercher intelligemment des solutions aux problèmes qui surgissent et travailler pour la paix, à grande et à petite échelle.