INTER-ÊTRE

VERSION INTÉGRALE DU LIVRE DE THICH NHAT HANH *INTERBEING* 1998

Traduit par Lily Gozlan, Juillet 2002
Révisions : sept 2004, déc 2007, juin 2010

I. SENS DES TERMES TIÊP HIÊN

Tiêp signifie **"être en contact avec"** et **"continuer".** ***Hiên*** signifie **"réaliser"** et **"agir ici et maintenant"**. Afin de mieux comprendre l'esprit de l'Ordre de l'Inter-Être, commençons pas examiner ces quatre expressions.

Avec quoi devons-nous *"être en contact ?"* Avec la réalité, la réalité du monde et la réalité de l'esprit. Etre en contact avec l'esprit signifie, non seulement, être conscient des processus de notre vie intérieure -sentiments, perceptions, formations mentales- mais aussi redécouvrir notre conscience profonde, qui est la source même de la compréhension et de la compassion. Etre en contact avec notre conscience profonde, c'est comme creuser profondément dans la terre pour atteindre une source cachée qui remplit notre puits d'eau fraîche. Quand nous redécouvrons notre conscience profonde, nous sommes emplis de compréhension et de compassion. Cela nous nourrit, et nourrit aussi ceux qui nous entourent. Etre en contact avec notre vraie nature, c'est être en contact avec les Bouddhas et les bodhisattvas, êtres éclairés qui nous montrent le chemin de la compréhension, de la paix et du bonheur.

Etre en contact avec la réalité du monde signifie être en contact avec tout ce qui nous entoure, y compris le règne animal, végétal et minéral. Pour être vraiment en contact, nous devons sortir de notre coquille et regarder clairement et profondément les merveilles de la vie, - les flocons de neige, le clair de lune, les belles fleurs, mais également la souffrance -la faim, la maladie, la torture et l'oppression. Débordants de compréhension et de compassion, nous pouvons alors apprécier la vie tout en agissant avec la ferme résolution d'alléger la souffrance autour de nous.

Trop de personnes font une distinction entre le monde intérieur de notre esprit et le monde extérieur, mais ces deux mondes ne sont pas séparés. Ils appartiennent à la même réalité. Les notions "intérieur-extérieur" sont utiles dans la vie courante, mais elles peuvent devenir un obstacle nous empêchant de voir la réalité ultime. Lorsque nous voyons prodondément notre nature, nous voyons en même temps le monde profondément. Si nous comprenons le monde, nous comprenons notre nature. C'est ce que l'on appelle "l'unité du monde et de l'esprit.

Dans le Christianisme moderne se trouve la notion de théologie verticale et théologie horizontale. La vie spirituelle, c'est la dimension verticale du contact avec Dieu, tandis que la vie sociale est la dimension horizontale du contact avec les humains. Certains bouddhistes pensent également de cette manière. Ils parlent du niveau supérieur qui est la pratique de la Voie du Bouddha et du niveau inférieur qui est d'aider les êtres vivants. Mais cela ne correspond pas à l'esprit véritable du Bouddhisme qui nous enseigne que la nature de bouddha est innée en chaque être et n'est pas seulement de nature transcendante. Par conséquent, pour le Bouddhisme, verticalité et horizontalité sont un. En pénétrant l'horizontal, nous trouvons le vertical et vice-versa. C'est le sens de "être en contact avec".

2. LES ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

Les membres de l'Ordre de l'Inter-Être observent et pratiquent les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience. Dans les sutras, le Bouddha a souvent utilisé le mot *sila* (préceptes) mais il a également utilisé le mot ***siksha*** **(entraînements).** Ce dernier terme traduisant mieux l'esprit bouddhiste de la pratique des entraînements, c'est la raison pour laquelle j'ai récemment commencé à utiliser les termes "entraînements à la Pleine Conscience" plutôt que "préceptes" .

Les Entraînements à la Pleine Conscience sont des pratiques, non des interdits. Ils n'entravent pas notre liberté. Ils nous protègent, garantissent notre liberté et nous empêchent de nous empêtrer dans les difficultés et la confusion. En cas d'échec, nous nous relevons et essayons de nouveau, du mieux que nous pouvons. En vérité, nous ne pouvons jamais réussir à cent pour cent. Les Entraînements à la Pleine Conscience sont comme l'étoile polaire. Si nous voulons aller au Nord, nous nous laissons guider par l'étoile, mais nous n'escomptons jamais l'atteindre.

Les Entraînements à la Pleine Conscience doivent être compris dans le contexte des Trois Pratiques: **pleine conscience, concentration et vision profonde**. La Pleine Conscience mène à la concentration et la concentration mène à la vision profonde. Les Quatorze Entraînements sont une expression concrète de la pleine conscience dans notre vie quotidienne.

3. LA CHARTE DE L'ORDRE DE L'INTER-ÊTRE

Selon la Charte de l'Ordre de l'Inter-Être , "le but de l'Ordre est d'étudier, d'expérimenter et d'appliquer le Bouddhisme de manière efficace et intelligente à la vie moderne ». La compréhen-sion ne peut être atteinte que par l'expérimentation directe. Les résultats de la pratique devraient être tangibles et vérifiables.

La Charte énumère quatre principes de base à la Communauté : non-attachement aux opinions, expérimentation directe de la nature des origines interdépendantes par la méditation, adaptation, et moyens habiles. Examinons chacun de ces principes :

1) ***Non-attachement aux opinions*** **:** Etre attaché signifie être prisonnier des dogmes, des préjudices, des habitudes et de ce que nous croyons être la Vérité. Le but premier de notre pratique est de nous débarrasser de tout attachement, particulièrement de nos attachements aux opinions. C'est l'enseignement le plus important du Bouddhisme.

2) ***Expérimentation directe*****:** Le Bouddhisme met l'accent sur l'expérience directe de la réalité et non sur la philosophie spéculative. C'est la pratique directe et non la recherche intellectuelle qui mène à la compréhension. Notre propre vie est l'instrument par lequel nous faisons l'expérience directe de la vérité.

3) ***Justesse, adaptation*****:** Pour qu'un enseignement apporte compréhension et compassion, il doit s'adapter aux besoins des gens et des réalités de la société. Il doit répondre à deux critères: d'une part, être conforme aux principes de base du Bouddhisme. D'autre part, être réellement utile et pertinent. On dit qu'il y a 84.000 portes du Dharma pour entrer dans le Bouddhisme. Afin que le Bouddhisme continue à être une source vivante de paix et de sagesse, il faut ouvrir encore plus de portes.

4) ***Moyens habiles*** **(upaya)** : Les moyens habiles sont des images et des méthodes utilisées par des enseignants avisés pour enseigner la Voie du Bouddha et guider les gens à pratiquer la Voie dans un milieu de vie qui leur est propre. Ces moyens sont appelés "portes du Dharma" .

Au sujet de ces quatre principes, la Charte précise : “l’esprit de non-attachement aux opinions et d'expérimentation directe mène à l'ouverture d'esprit et à la compassion dans la façon dont nous nous relions aux autres êtres vivants et dont nous les percevons. Le pouvoir de créativité et celui de réconciliation naissent de l’esprit d’adaptation et de l’esprit des moyens habiles, Ils sont tous deux nécessaires pour réaliser notre voeu de servir le monde.”
Guidé par ces principes, l’Ordre de l’Inter-Être adopte une attitude ouverte vis-à-vis toutes les écoles Bouddhistes. “L'Ordre de l'Inter-Être ne considère aucun sutra ni aucun groupe de sutras comme textes de base. Son inspiration vient de l’essence du Bouddhadharma puisée dans tous les sutras. L'Ordre n’adhère à aucune adaptation systématique de l’enseignement bouddhiste proposée par les différentes écoles Bouddhistes. Il veut appliquer l’esprit du Dharma tel qu'il se trouve dans le Bouddhisme originel et tel qu'il s'est développé à travers l'histoire de la Sangha et les enseignements de toutes les traditions bouddhistes.

De plus, la Charte exprime la volonté de rester ouvert et de se transformer. “L’Ordre de l’Inter-Être rejette toute façon dogmatique de voir ou d'agir. Elle recherche toutes formes d’activités qui ravivent et maintiennent l'esprit réel de vision profonde et de compassion. Pour elle, cet esprit est plus important que toute institution ou tradition bouddhiste. Animés de l’idéal du bodhisattva, les membres de l'Ordre de I’lnter-Etre cherchent à se transformer en vivant dans la joie et la pleine conscience afin de guider la société vers plus de compréhension et de compassion.”

4. LA COMMUNAUTÉ

L'Ordre de l'Inter-Être comprend le noyau de la communauté et la communauté élargie. Le noyau comprend ceux qui ont fait le voeu d’observer les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience. La communauté élargie se compose quant à elle de ceux qui veulent vivre selon l’esprit de la Communauté sans avoir pris les vœux de l’Ordre. Les membres de la communauté élargie participent de près aux activités du noyau et à la récitation des Quatorze Entraînements. Afin de devenir membre du noyau, on doit se soumettre à un an d’apprentissage en pratiquant avec les membres ordonnés. Après l’ordination, on doit observer au moins soixante jours de pleine conscience par an.

5. LES ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE DE L'ORDRE DE L'INTER-ÊTRE

Les Entraînements bouddhistes à la Pleine Conscience sont des guides pour la vie quotidienne. La plupart des règles religieuses en général sont des interdits qui commencent par le contrôle des actions corporelles: ne pas tuer, ne pas voler, etc. Les Quatorze Entraînements de l'Ordre de l'Inter-Être commencent par l'esprit, et les sept premiers entraînements parlent des problèmes s'y rattachant. Selon le Bouddha “l'esprit est le roi de tous les Dharmas”. “L'esprit est le peintre qui peint tout". Les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience sont un reflet du Noble Sentier Octuple, enseignement de base du Bouddhisme Theravada et Mahayana, qui commence lui aussi par la Vue juste et la Pensée juste. Nous pouvons classer les Quatorze Entraînements en trois catégories. Les sept premières traitent de l'esprit, les deux suivantes de la parole et les cinq dernières du corps. Cette division demeure toutefois arbitraire. Telle une lampe de pleine conscience, l'esprit est toujours présent. Ceux qui récitent et pratiquent régulièrement les Entraînements à la Pleine Conscience s’en apercevront.

6. RÉCITATION DES ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

Les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience sont récités au moins une fois tous les quinze jours. Généralement, un membre du noyau dirige la récitation mais on peut aussi demander à un membre de la communauté étendue de le faire. Les participants s'assoient en deux rangs qui se font face. La personne assise au bout du rang à droite, près de l'autel, est le maître de cérémonie. Il ou elle dirige la cérémonie et invite la cloche à sonner. La personne assise en face de lui (d'elle) récite les entraînements et doit être visible de tous. La récitation ne doit être ni trop lente ni trop rapide et doit s'adapter au rythme de la communauté.

La cérémonie débute par ce que l'on appelle "l a procédure du Sanghakarman": le maître de cérémonie demande si l'harmonie règne dans la communauté, si tout le monde est présent et si ce jour correspond bien à la date de récitation des Quatorze Entraînements. Puis il allume l'encens et lit à haute voix le verset correspondant. La communauté se tient debout derrière, mains jointes et suit sa respiration. Après l'offrande de l'encens, le responsable évoque les noms de Sakyamuni, Manjushri, Samantabhadra, Avalokiteshvara, Maitreya et les maîtres ancestraux. Une prosternation suit chaque évocation. Puis tout le monde se rasseoit. Au son de la cloche, la récitation commence avec le gatha d'ouverture. Durant tout ce temps, chacun observe sa respiration et est pleinement conscient de ses mouvements -en écoutant, en joignant les mains, en se prosternant, en s'asseyant ou en ajustant sa position. Il existe un gatha approprié pour chaque mouvement.

Pendant la récitation, chacun doit être pleinement attentif à la lecture de chaque entraînement afin de s'en imprégner totalement. Cette concentration permet d'éviter de se laisser distraire par des pensées. Le récitant doit lire d'une voix claire qui traduit bien le sens de l'entraînement. Le succés d'une concentration soutenue dépendra de la qualité de la diction. Quand le récitant demande, "Frères et Soeurs, êtes--vous prêts?", chacun répond doucement "oui". Après avoir lu chaque entraînement, le responsable doit s'arrêter un moment -le temps de trois respirations- avant de poser la question: *"Ceci est le (...) entraînement à la pleine conscience de la Communauté de l'lnter-Etre. L'avez-vous observé, étudié et pratiqué au cours des deux dernières semaines? »* Cette pause permet à chacun de se concentrer sur l'essence et le contenu de l'entraînement. La réponse à la question se situera quelque part entre "oui" et "non". Toute personne qui pratique régulièrement la pleine conscience et observe les entraînements peut répondre "oui". Il serait erroné de dire "non". Cependant notre "oui" n'est pas un oui ferme car il se peut que nous n'ayions pas fait assez d'efforts durant les deux dernières semaines. Nous devons laisser la question pénétrer notre coeur et notre esprit et respirer profondément durant notre réflexion. Le maître de cérémonie se concentre sur trois respirations avant d'inviter la cloche. Le récitant attend consciencieusement pendant que les membres de la communauté se questionnent intérieurement. Au son de la cloche, chacun joint les mains et l'entraînement suivant est lu. Pendant les trois respirations et jusqu'au son de cloche, tout le monde s'abstient de tourner les pages. Pratiquer de cette façon crée une atmosphère sereine.

PARTIE II

COMMENTAIRES 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 battrons, nous nous tuerons ou nous nous sacri fierons.

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 vénèrerait 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 réllement 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 Entraîne-ment 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 fausse. 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 (Dhyana) 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 ce 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 coeur 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 appellée 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 nourrrit 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 Réalisations des Grands Etres,* 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-même 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 soeurs 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'ayions 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 conscient, 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 Editions 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 coeur 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: *coeur* 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 Etablissements 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 avions 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 oeuvrer nous poussera à agir, et le succés 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 créér 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 partisanes.***

Les politiciens recherchent souvent le soutien des communautés religieuses dans un but générale-ment 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 gouverne-ment 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 respon-sable 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 Etats-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'ayions 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 créér 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 Voeux.

Douxième 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 communauté, 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 oeuvrer pour le bien d'autrui, des animaux, des plantes et des minéraux. Nous pratiquerons la générosité en partageant notre temps, notre énergie etnos 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, individuelle-ment 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 pourrons 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 voeux 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

Pour les membres laïcs:

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 naïtront.

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 soeurs* 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. Losqu'il n'y a pas assez de communication au niveau du coeur 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 ête considéré(e) comme un objet de désir ou un objet commercial. Notre société utilise perversement 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 Taoisme 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.

A l'époque du Bouddha, un moine typique était une personne tranquille qui pratiquait la méditation assise et marchée, jour et nuit. Il portait son bol au village voisin chaque matin pour mendier sa nourriture. Au laïc qui lui offrait à manger, il donnait un court enseignement. Ce style de vie lui permettait de conserver à la fois son souffle vital et son esprit. A l'époque du Bouddha, les moines s'abstenaient de tout acte sexuel principalement pour préserver leur énergie. C'est un trait commun entre le Bouddhisme et les autres traditions médicales et spirituelles de l'Orient. Durant ses moments difficiles de lutte anti-violence, le Mahatma Gandhi pratiquait lui aussi l'abstinence sexuelle. Il conseillait à ses collègues d'en faire autant afin de mieux faire face aux situations difficiles, urgentes et tendues qui surgissaient. La force de l'esprit dépend de ces trois sources d'énergie. En vietnamien, les termes *tinh thân* (spirituel) se composent du mot *tinh* (énergie sexuelle) et *than* (esprit). Le matériel et le spirituel ne sont plus séparés et l'on se sert du nom de l'un pour désigner l'autre et vice versa. Ceux qui ont jeûné savent que, lorsque ces trois sources d'énergie ne sont pas préservées, il n'est pas possible de jeûner très longtemps. En 1966, le moine Thich Tri Quang jeûna pendant cent jours, car il savait comment préserver ses trois sources d'énergie.

La deuxième raison pour laquelle les moines s'abstenaient de toute activité sexuelle venait de leur désir de se concentrer sur la Voie de l'éveil. Si un moine avait eu la charge d'une famille, il lui serait resté peu de temps pour sa pratique spirituelle. Aujourd'hui, de nombreux moines sont constamment occupés, bien qu'ils n'aient en charge ni femmes ni enfants. Ayant à prendre soin de leurs temples et de leurs communautés religieuses, ils sont aussi occupés que des chefs de famille. Un jour le moine Dai San se plaignait à un ami en disant qu'il était trop occupé. L'ami répondit: " Pourquoi ne deviens-tu pas moine?" Un moine n'est pas censé être si occupé. S'il n'a pas le temps de pratiquer, il n'a vraiment aucune raison de rester moine.

La troisième raison pour laquelle les moines s'abstenaient de toute sexualité était pour "couper la chaîne de la renaissance" (samsara). Tout d'abord, renaître signifie renaître dans sa descendance, enfants et petits enfants. Du temps du Bouddha, plus encore que de notre temps, pauvreté et maladie étaient le lot de la plupart des gens. La Première Noble Vérité reflète cette situation, "la vie est souffrance." Imaginez une famille avec trop d'enfants, tous fragiles et malades. La nourriture

manque de façon chronique, il n'y a ni médicaments ni moyens de contraception. Chaque année, un nouvel enfant naît. Cette situation est encore très courante dans de nombreux coins du globe et parents comme enfants en souffrent. "Renaître" doit être compris dans ce contexte. Pour ces gens, une nouvelle naissance n'est pas une joie mais une catastrophe. Donner naissance, c'est perpétuer le cycle de la faim et de la maladie. C'est la continuation du samsara. L'entraînement impliquant le célibat au temps du Bouddha était donc institué pour empêcher les naissances; il avait une fonction contraceptive.

Cet entraînement est donc directement lié aux problèmes de population, de faim, et de développement économique. La présence de moines bouddhistes dans des pays comme le Sri Lanka, la Birmanie, la Thailande, le Laos, le Cambodge, la Chine, le Vietnam, la Corée, le Tibet, la Mongolie et le Japon pendant plus de vingt siècles a grandement contribué à réduire la population mondiale de plusieurs milliards. L'explosion de la population est un des problèmes les plus graves de notre temps. La faim entraîne la guerre, et de nos jours, la guerre est extrêmement destructrice. Les pays qui ne contrôlent pas leurs populations ne peuvent pas sortir du sous-développement. Sans oublier la menace d'un holocauste nucléaire. Les parents doivent être conscients de la situation actuelle du monde.

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 coeur du Bouddha. C'est la Pleine Conscience dans notre vie réelle, et non de simples idées. Si nous les pratiquons attentivement, nous nous apercevrons que l'un contient tous les autres. Les étudier et les mettre en pratique peut nous aider à comprendre la véritable nature de l'inter-dépendance. 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.

Lorsque nous pratiquons les Cinq Entraînements, nous pratiquons déjà les Quatorze. Si vous désirez recevoir formellement les Quatorze Entraînements et faire partie du noyau de l'Ordre de l'Inter-Être, c'est parce que vous voulez diriger une sangha et en organiser la pratique.
Vous ne devriez demander l'ordination formelle que si vous sentez que vous avez assez de temps, d'énergie et d'intérêt pour prendre soin d'une communauté. Vous travaillez ensuite avec d'autres frères et soeurs. Les Cinq Entraînements ne suffisent pas. Vous pouvez également pratiquer les Quatorze Entraînements sans cérémonie officielle, sans devenir membre de la Communauté de l'Inter-Être.

Des personnes de toute foi apprécient les Quatorze Entraînements. Vous pouvez en modifier quelques termes si vous désirez les adapter au Christianisme, au Judaïsme, à l'Islam ou à d'autres religions. J'espère que vous vous joindrez à moi dans cette pratique ou son équivalente. Elle est cruciale pour votre propre bien-être et pour le bien-être de notre monde.

LES TROIS JOYAUX ET LES DEUX PROMESSES
RÉCITATION POUR LES ENFANTS

OFFRANDE DE L'ENCENS

De tout notre être et avec gratitude,
Nous offrons cet encens aux Bouddha de tous les temps et de tous les lieux.
Que son parfum soit celui de la terre elle-même,
Devienne le reflet sincère de tous nos efforts, de notre Pleine conscience,
Le fruit de notre compréhension mûrissant doucement.
Que les Bouddhas et les Bodhisattvas nous accueillent auprès d'eux avec tous les êtres
Et qu'ils nous permettent ainsi d'accéder à l'Éveil et à notre vraie demeure. C

TOUCHER LA TERRE

Montrant et vivant la voie de la Pleine conscience au cœur même de la souffrance et de la confusion,
Le Bouddha **Shakyamuni,** devant qui nous nous inclinons avec gratitude. C

Tranchant à travers l'ignorance, éveillant nos cœurs et nos esprits,
Manjushri, le bodhisattva de la Sagesse, devant qui nous nous inclinons avec gratitude. C

Travaillant dans la joie et la Pleine conscience pour le bien de tous les êtres vivants,
Samantabhadra, le bodhisattva de la Grande Action, devant qui nous nous inclinons avec gratitude. C

Répondant à la souffrance, servant les êtres d'innombrables manières,
Avalokiteshvara, le bodhisattva de la compassion, devant qui nous nous inclinons avec gratitude. C

Graine de l'Eveil chez les enfants, les semences et tous les êtres vivants,
Maitreya, le Bouddha encore à naître, devant qui nous nous inclinons avec gratitude. C

Montrant la voie avec courage et compassion,
Le courant de **nos maîtres ancestraux**, devant qui nous nous inclinons avec gratitude. CC

Le Dharma est transcendant et merveilleux,
Nous avons maintenant la chance de l'observer, de l'étudier et de le pratiquer.
Faisons le vœu de réaliser sa pleine signification.

1. MOTS D'INTRODUCTION

A. **Maître de cérémonie**

Aujourd'hui la communauté s'est réunie pour réciter les Trois Refuges, les Deux Promesses et les Entraînements de l'Ordre de l'Inter-Être. Tout d'abord, nous allons réciter les Trois Refuges et les Deux Promesses. Que les jeunes membres de la communauté s'avancent s'il vous plaît.

Jeunes personnes, quand vous entendez le son de la cloche, inclinez-vous s'il vous plaît trois fois pour montrer votre reconnaissance envers le Bouddha, le Dharma et la Sangha. C

LES TROIS JOYAUX

Jeunes étudiants du Bouddha, vous avez pris refuge dans le Bouddha, celui qui vous montre le chemin dans cette vie; dans le Dharma, le chemin de la compréhension et de l'amour, et dans la Sangha, la communauté qui vit en harmonie et pleine conscience. Il est bénéfique de réciter régulièrement les Trois Refuges. Que la communauté toute entière se joigne aux jeunes personnes et répète après moi:

Je prends refuge dans le Bouddha, celui qui me montre le chemin dans cette vie.

Je prends refuge dans le Dharma. le chemin de la compréhension et de l'amour.

Je prends refuge dans la Sangha, la communauté qui vit en harmonie et conscience.

Jeunes étudiants du Bouddha, nous avons terminé la récitation des Trois Refuges. Maintenant nous allons réciter les Deux Promesses que vous avez faites au Bouddha, au Dharma et à la Sangha. Que la communauté toute entière se joigne aux jeunes personnes et répète après moi:

Je promets de développer ma compassion
Afin d'aimer et de protéger la vie
La vie des gens, des animaux et des plantes.

Ceci est la première promesse que vous avez faite au Bouddha, notre maître. Avez-vous essayé d'apprendre davantage sur ce sujet et de garder votre promesse durant les deux dernières semaines ? C

Jeunes étudiants de l'Eveillé, la compréhension et l'amour sont les deux enseignements les plus importants du Bouddha. Si nous n'essayons pas d'être ouverts, de comprendre la souffrance des autres, nous ne serons pas capables de les aimer et de vivre en harmonie avec eux. Nous devrions aussi essayer de comprendre et de protéger les vies des animaux et des plantes et de vivre en harmonie avec eux. Si nous ne pouvons pas comprendre, nous ne pouvons pas aimer. Le Bouddha nous enseigne à regarder les êtres vivants avec les yeux de l'amour et de la compréhension. Apprenez à pratiquer cet enseignement s'il vous plaît.

Jeunes personnes, quand vous entendrez le son de la cloche, inclinez-vous trois fois devant les Trois Joyaux, puis vous pourrez quitter la Salle de Méditation. C

3. LES QUATORZE ENTRAÎNEMENTS DE L'ORDRE DE L'INTER-ÊTRE

***Procédure du Sanghakarman ou Réunion de la communauté* :**

Question : Toute la communauté est-elle présente ?

Réponse: Oui, toute la communauté est présente.

Q. : La communauté est-elle en harmonie ?

R : Oui, elle est en harmonie.

Q. : Y a-t-il quelqu'un qui ne pouvant être présent, a demandé à être représenté et cette personne a t-elle déclaré avoir fait de son mieux pour étudier et pratiquer les Entraînements ?

R : Non, il n'y a personne.
ou bien : Oui Frère (ou Sœur) Vrai ..., pour des raisons de santé ne peut être présent(e) à la récitation d'aujourd'hui. Il (elle) a demandé à Frère (ou Sœur) Vrai de le (la) représenter et il (elle) a déclaré avoir fait de son mieux pour étudier et pratiquer les Entraînements.

Q. : Pour quelle raison la communauté s'est-elle réunie aujourd'hui ?

R : La communauté s'est réunie pour pratiquer la récitation des Quatorze Entraînements de la Pleine conscience.
Q. : Noble communauté, veuillez bien écouter s'il vous plaît.
Aujourd'hui, le ....., a été déclaré jour de récitation des Entraînements. Nous nous sommes réunis à l'heure convenue. La communauté est prête à écouter et à réciter les Entraînements dans une atmosphère d'harmonie et la récitation peut commencer. Ceci est-il vrai?
Tout le monde répond : Ceci est vrai.

Aujourd'hui la communauté s'est réunie pour réciter les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience. Nous demandons à la communauté son soutien spirituel. S'il vous plaît, frères et sœurs, écoutez.

Les Quatorze Entraînements sont l'essence de l'Ordre de l'Inter-être. Ils sont la torche qui illumine notre chemin, le bateau qui nous porte, le Maître qui nous guide. Écoutons avec un esprit serein. Considérons les Entraînements comme un miroir dans lequel nous nous regardons. Répondons oui silencieusement chaque fois que nous voyons que nous avons fait un effort pour apprendre, pratiquer et observer l'Entraînement mentionné durant le mois passé. C

Frères et soeurs, sommes-nous prêts?

Silencieusement: *Nous sommes prêts*

PREMIER ENTRAÎNEMENT

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 battrons, nous nous tuerons ou nous nous sacrifierons.

(Silence)

Ceci est le premier Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

DEUXIÈME ENTRAÎNEMENT

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 observons la vie en nous et autour de nous à chaque instant, tout en étant prêts à apprendre tout au long de notre vie.

(Silence)

Ceci est le deuxième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

TROISIÈME ENTRAÎNEMENT

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'endoctrine-ment. Nous respectons 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.

(Silence)

Ceci est le troisième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

QUATRIÈME ENTRAÎNEMENT

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.

(Silence)

Ceci est le quatrième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

CINQUIÈME ENTRAÎNEMENT

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.

(Silence)

Ceci est le cinquième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

SIXIÈME ENTRAÎNEMENT

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 à 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.

(Silence)

Ceci est le sixième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

SEPTIÈME ENTRAÎNEMENT

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.

(Silence)

Ceci est le septième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

HUITIÈME ENTRAÎNEMENT

**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.**

(Silence)

Ceci est le huitième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

NEUVIÈME ENTRAÎNEMENT

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.

(Silence)

Ceci est le neuvième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

DIXIÈME ENTRAÎNEMENT

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 partisanes.

(Silence)

Ceci est le dixième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

ONZIÈME ENTRAÎNEMENT

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.

(Silence)

Ceci est le onzième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

DOUZIÈME ENTRAÎNEMENT

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 communauté, 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.

(Silence)

Ceci est le douzième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

TREIZIÈME ENTRAÎNEMENT

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 oeuvrer 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.

(Silence)

Ceci est le treizième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

QUATORZIÈME ENTRAÎNEMENT

Pour les membres laïcs:
Conscients du fait que les relations sexuelles motivées par le désir ne peuvent pas dissiper nos sentiments de solitude mais qu'elles engendrent des souffrances futures, de la frustration et peuvent causer la séparation, nous sommes déterminés à n'avoir de rapports sexuels qu'accompagnés de compréhension mutuelle, d'amour et d'un 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. Soyons conscients de nos responsabilités et de l'état du monde lorsque nous contribuons à l'apparition de nouvelles vies. Nous sommes déterminés à ne pas maltraiter notre corps, à apprendre à le traiter avec respect et à ne pas le considérer seulement comme un instrument. Nous sommes déterminés à préserver les énergies vitales (sexe, respiration et esprit) pour atteindre notre idéal de bodhisattva.

(Silence)

Ceci est le quatorzième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

Pour les membres monastiques:
Conscients du fait que l'idéal d'un moine ou d'une moniale ne peut être réalisé que lorsqu'il ou elle abandonne complètement les liens charnels, nous sommes déterminés à pratiquer la chasteté et à aider les autres à se protéger.Nous savons que l'union de deux corps ne peut pas dissiper les sentiments de solitude ou de souffrance mais que seule la pratique de la compréhension juste et de la compassion peuvent nous aider (dans ce cas). Nous sommes conscients qu'avoir des rapports sexuels détruira notre vie monastique et nous empêchera d'atteindre notre idéal de service des êtres vivants et fera du mal aux autres. Nous sommes déterminés à ne pas maltraiter notre corps, à apprendre à le traiter avec respect et à ne pas le considérer seulement comme un

instrument. Nous sommes déterminés à préserver les énergies vitales (sexe, respiration, esprit) pour atteindre notre idéal de bodhisattva.

(silence)

Ceci est le quatorzième Entraînement de l'Ordre de l'Inter-Être.
L'avez-vous étudié, pratiqué et observé au cours du mois passé ? C

Frères et soeurs, nous avons récité les entraînements selon le voeu de la communauté. Nous remercions tous nos frères et soeurs grâce à qui nous avons pu le faire avec sérénité. S'il vous plaît, joignez les mains pour le gâtha de clôture :

Réciter les sutras, pratiquer le chemin de la pleine conscience
Fait s'élever des bénéfices sans limites.
Nous en offrons le fruit à tous les êtres.
Nous rendons hommage aux parents, enseignants, amis,
et à tous les êtres innombrables
Qui nous guident et nous soutiennent sur le Chemin de la Réalisation.

LA CHARTE DE L'ORDRE DE L'INTER-ÊTRE
(TIÊP HIÊN)

CHAPITRE I
NOM, BUT ET TRADITION

1. Le 5 février 1966, une communauté bouddhiste est formée sous le nom « Ordre de l'lnter-Être ».

2. Le but de l'Ordre est d'actualiser le bouddhisme en l'étudiant, en l'expérimentant et en l'appliquant à la vie moderne en mettant une emphase particulière sur l'idéal de bodhisattva.

3. L'Ordre de l'Inter-Être a été fondé sous la lignée **Linji** du bouddhisme Zen. Il se base sur les Quatre Principes de *non-attachement aux opinions, d'expérimentation directe de la nature des origines interdépendantes à travers la méditation, d'adaptation et des moyens habiles*. On retrouve ces quatre principes dans toutes les traditions bouddhistes.

CHAPITRE II
TEXTES DE BASE. ENSEIGNEMENT, MÉTHODES

4. L'Ordre de l'Inter-Être ne considère aucun soutra ou groupe de soutra comme ses textes de base. Il puise l'essence du Bouddhadharma dans tous les soutras. Il n'accepte l'adaptation systématique des enseignements bouddhistes d'aucune école, quelle qu'elle soit. L'Ordre de l'Inter-Être veut appliquer l'esprit du Dharma tel qu'il se trouve dans le Bouddhisme originel et tel qu'il s'est développé à travers l'histoire de la Sangha, sa vie et les enseignements dans toutes les traditions bouddhistes.

5. L'Ordre de l'Inter-Être considère tous les soutras prononcés par le Bouddha ou compilés par les générations bouddhistes comme des soutras bouddhistes. Il peut aussi s'inspirer des textes d'autres traditions spirituelles. Il considère que le développement du Bouddhisme originel dans les nouvelles écoles est nécessaire pour garder vivant l'esprit du Bouddhisme. On ne peut perpétuer le véritable esprit du Bouddhisme qu'en proposant de nouvelles formes de vie bouddhistes.

6. Selon l'Ordre de l'Inter-Être, la vie doit être nourrie par la compréhension et la compassion. Compréhension et compassion, émanant de la vie bouddhiste, peuvent contribuer à la paix et au bonheur de l'humanité. L'Ordre considère le principe de non-attachement aux opinions et le principe d'expérimentation directe des origines interdépendantes à travers la méditation comme étant les deux guides les plus importants pour atteindre la véritable compréhension. Il considère le principe d'adaptation et le principe des moyens habiles comme des guides pour l'action sociale. Le principe de non-attachement aux opinions et celui de l'expérimentation directe conduisent à l'ouverture d'esprit et à la compassion, à la fois dans le domaine de la perception de la réalité que dans celui des relations humaines. Le principe d'adaptation et celui des moyens habiles créent les capacités de créativité et de réconciliation qui sont toutes deux nécessaires au service des êtres vivants .

7. L'Ordre de l'Inter-Être rejette le dogmatisme à la fois dans le regard et dans l'action. Il recherche toutes formes d'action qui renouvellent et perpétuent le véritable esprit de vision profonde et de compassion. Pour lui, cet esprit est plus important que toute institution ou tradition bouddhiste. Animés de l'idéal du bodhisattva, les membres de l'Ordre de l'Inter-Être cherchent à se transformer en vivant

dans la joie et la pleine conscience afin de guider la société vers plus de compréhension et de compassion.

CHAPITRE III
AUTORITÉ, ADHÉSION, ORGANISATION

8. Afin que soient protégées et respectées la liberté et la responsabilité de chaque membre de l'Ordre de l'Inter-Être, les moines, les moniales et les laïcs sont égaux.

9. L'Ordre de l'Inter-Être ne reconnait pas la nécessité d'un intermédiaire entre le Bouddha et les disciples laïcs, entre les humains et la réalité ultime. Par contre il considère la vision profonde et les expériences des maîtres ancestraux, des moines, des nonnes et des laïcs comme utiles pour ceux qui pratiquent la Voie.

10. Les membres de l'Ordre de l'Inter-Être font partie du noyau de la communauté ou de la communauté élargie. Le noyau de la communauté est constitué de ceux qui se sont engagés à pratiquer les Quatorze Entraînements de l'Ordre de l'Inter-Être et les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience et qui ont été ordonnés en tant que frères et soeurs de l'Ordre. La communauté élargie comprend les membres qui essayent de vivre selon l'esprit de l'Ordre de l'Inter-Être sans s'être formellement engagés à pratiquer les Quatorze entraînements, ni reçu l'ordination. Les membres du noyau de la communauté acceptent la responsabilité de fonder une sangha et d'en prendre soin, de maintenir régulière la récitation des entraînements et d'organiser des journées de Pleine Conscience et des retraites.

11. La communauté élargie vit en relation étroite avec le noyau de la communauté en étant présente à la récitation des entraînements toutes les deux semaines et en participant aux activités spirituelles et sociales de la communauté. Les membres de la communauté élargie, actifs depuis un an et plus, devraient être consultés pour toute demande officielle d'adhésion et d'ordination, même s'ils n'ont pas pris les Cinq Entraînements.

12. Les Dharmacharyas (enseignants du Dharma) sont des membres du noyau de la communauté qui ont été choisis comme enseignants pour leur stabilité et leur capacité à mener une vie heureuse. Leur fonction est d'inspirer la joie et la stabilité dans les Sanghas locales. Les Sanghas locales sont encouragées à recommander des Dharmacharyas potentiels.

CHAPITRE IV
ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE DE LA COMMUNAUTÉ

13. Les Entraînements de l'Ordre de l'Inter-Être reflètent la vie de l'Ordre qui considère la pratique spirituelle comme étant à la base de toute action sociale.

14. Les Entraînements sont le coeur de la Charte. Les membres doivent réciter les Cinq Merveilleux Entraînements et les Quatorze Entraînements toutes les deux semaines *à une fois par mois (17 sept 04)*. Si un espace de trois mois s'écoule sans qu'ils les récitent, leur ordination sera considérée comme nulle.

15. Toute personne âgée de dix-huit ans et plus, sans distinction de race, de nationalité, de couleur, de sexe ou d'orientation sexuelle, est éligible pour entrer dans l'Ordre si elle a montré sa capacité d'apprendre et de pratiquer les Entraînements à la Pleine Conscience de l'Ordre de l'Inter-Être et formellement reçu les Trois Refuges et les Cinq Merveilleux Entraînements.

16. Tout (e) candidat (e) aspirant faire partie de l'Ordre de l'Inter-Être doit présenter sa demande par écrit aux membres du noyau de la communauté de sa Sangha locale ou, si il n'y en a pas, à un Dharmacharya. Ce candidat doit avoir reçu les Trois Joyaux et les Cinq Entraînements. Un ou des membres du noyau se chargeront d'enseigner le ou la candidat (e) pendant au moins un an et de le(la) guider, jusqu'à ce que ce(cette) dernier(ère) soit heureux(se) et stable dans sa pratique et qu'il (elle) se sente en harmonie avec la sangha. Cette étape permet à l'aspirant de mieux connaître le noyau (et vice-versa,) de lui offrir support et soutien et de le guider dans son statut de membre de l'Ordre. Lorsqu'ils le jugeront opportun, les membres du noyau et le(s) dharmacharya(s) détermineront, après avoir consulté les membres de la communauté étendue, si ce(cette) candidat(e) est prêt(e) à être ordonné(e).
Les membres du noyau sont chargés de fonder une sangha et d'en prendre soin, d'expliquer le dharma selon leur propre expérience, d'insuffler la bodhichitta par la pratique régulière de la méditation et de mener une vie familiale paisible et harmonieuse, tout ceci reflétant l'idéal du Bodhisattva.

17. Après avoir approuvé la demande d'un(e) aspirant(e), le noyau et le dharmacharya s'appliquent, grâce à "l'oeil de la sangha", à nourrir la bodhicitta du(de la) candidat(e), même si un délai a été établi pour l'ordination. Les sanghas locales peuvent modifier et embellir la procédure d'ordination de cette Charte de façon à l'adapter raisonnablement à la culture locale, à la géographie et aux circonstances atténuantes, à condition que cela ne change ni les objectifs ni les aspirations profondes de l'Ordre. Après que la Sangha locale ait décidé que le(la) candidat(e) est prêt(e) à être ordonné(e), elle avisera le Conseil exécutif. Lorsqu'une ordination a eu lieu, le Secrétaire de l'Ordre doit être informé par écrit du nom de lignée et du nom du dharma de l'ordonné(e), de la date et du lieu de l'ordination ainsi que du nom du dharmacharya qui a dirigé l'ordination.

18. Les membres du noyau de la communauté sont censés observer au moins soixante jours de Pleine Conscience par an. Il est toutefois reconnu que cette obligation est difficile à remplir pour les membres qui ont des responsabilités familiales ou autres. Dans ces cas l'obligation sera allégée, avec l'accord de la sangha.

19. Tous les membres du noyau sont censés pratiquer avec la sangha locale.

20. Les membres du noyau de la communauté peuvent adopter tout style de vie (conjugal ou célibataire) dans la mesure ou il sont en accord avec l'esprit des Cinq et des Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience. Afin qu'ils puissent se supporter mutuellement, il est recommandé que les deux partenaires d'une relation soient membres du noyau ou de la communauté étendue, ou, au moins, qu'ils vivent en harmonie et se soutiennent dans leur pratique.

CHAPITRE V
DIRECTION, BIENS COMMUNAUTAIRES, COMPTES

21. À intervalles réguliers, les noyaux de toutes les communautés devront se réunir en assemblée générale. Les membres doivent être avisés six mois à l'avance de la date et du lieu de la réunion. Les membres ne pouvant être présents peuvent déléguer un représentant. Le processus de vote à l'unanimité

devra être présenté, révisé, et modifié s'il y a lieu, au début de chaque réunion. Deux animateurs, un homme et une femme, de nationalité différente, présideront l'assemblée à tour de rôle. Les minutes de chaque réunion devront être conservées et mises à la disposition des membres pour libre consultation.

22. Lors de l'assemblée générale, les membres du noyau de la communauté éliront un Conseil Exécutif et des coordonnateurs chargés de superviser le travail de l'Ordre. L'assemblée conviendra des meilleures façons de soulager la souffrance, de réaliser l'idéal de bodhisattva et de maintenir une trame solide entre les sanghas. Élire un Conseil des Anciens et un Conseil des Jeunes permettra au noyau de bénéficier, d'une part, de la maturité et de l'expérience des Anciens, d'autre part de la fraîcheur de ses jeunes membres.

23. Afin de faciliter l'interaction avec la sangha internationale, les Sanghas locales sont encouragées à s'organiser suivant le modèle de cette Charte.

24. Il n'est pas nécessaire de payer une cotisation pour devenir membre de l'Ordre. Toutefois, le Conseil Exécutif et le noyau peuvent suggérer des contributions volontaires qui seront émises sous forme de dons (*dana*) afin de financer les activités de l'Ordre. Toute contribution, tout argent, doivent être déposés dans un compte séparé au nom de "Ordre de l'Inter-Être". Un rapport financier détaillé rédigé par le Trésorier sera présenté annuellement à l'assemblée. Une fois les frais d'administration couverts, un fond de bourses pourra être créé pour permettre aux membres de participer aux retraites ou pour les aider dans le travail qu'ils accomplissent en vue de soulager la souffrance.

25. Tout bien de la Communauté doit être enregistré conformément aux lois nationales et locales de sa ville. Afin de protéger ceux qui régissent les propriétés communautaires, tous les biens, incluant les comptes en banque, l'argent liquide, les valeurs immobilières, les véhicules etc… doivent suivre le régime commun de comptabilité. Si une sangha locale supervise les fonds de la communauté internationale, elle les placera dans un compte séparé et enverra un rapport annuel financier détaillé au Trésorier de l'Ordre.

CHAPITRE VI
AMENDEMENT DE LA CHARTE

26. Chaque mot et chaque phrase de cette Charte peuvent être changés, de façon à perpétuer l'esprit de la Charte tout au long de l'histoire de la pratique. Les versions précédentes doivent être datées et conservées pour les générations à venir.

27. Les Quatorze Entraînements à la Pleine Conscience et cette Charte doivent être réexaminés à chaque assemblée du noyau.

28. Cette Charte, constituée de six chapitres et de vingt-neuf paragraphes doit être révisée et amendée à chaque assemblée des membres du noyau de la communauté afin qu'elle réponde aux besoins de la société d'aujourd'hui.

29. Pour rester conforme à la tradition de la Sangha, tout changement doit se faire à l'unanimité et non seulement à la majorité.

Traduit par Lily Gozlan *Chân Tù` Tiêú*, Juillet 2002 - Révisé en sept 2004, déc 2007, juin 2010