


MPC – IPCAM
Mais qu'est-ce que ça veut dire?
PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN - 4



BOUDDHA	<p>Littér: "éveillé". (<i>budh-</i>, « s'éveiller »)</p> <p>Nom donné au prince Siddharta Gautama - Shakyamuni, qui a atteint l'illumination en comprenant les causes de la souffrance et les moyens de la transformer.</p> <p>« <i>Le Bouddha n'était pas un dieu. Il était un être humain comme vous et moi et il souffrait comme nous tous.</i> » Thich Nhat Hanh</p>
DHARMA	<ul style="list-style-type: none"> - Enseignement du Bouddha - La vie telle qu'elle est - La réalité des choses qui nous entourent - Les phénomènes en général
SANGHA	<p>Communauté de pratique. La première sangha fut fondée par le Bouddha et se composait de moines et de moniales. Cette communauté s'étendit par la suite aux disciples laïcs qui professèrent leur appartenance au bouddhisme en prenant refuge dans les Trois Joyaux (Bouddha, Dharma, Sangha) et en s'engageant à respecter les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Faire partie de la sangha, c'est la nourrir par notre présence aimante, notre pratique et contribuer à sa survie.</p>
LES CINQ ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE	<p>Lignes directrices données aux laïcs par le Bouddha pour les aider à vivre une vie "paisible et heureuse". Anciennement nommés préceptes, Thich Nhat Hanh les appelle entraînements car nous nous "entraînons" à suivre et à appliquer ces lignes de conduite dans notre vie quotidienne, la perfection étant difficilement atteignable.</p> <p>Nous récitons les Cinq Entraînements une fois par mois, à la Pleine Lune (voir dates de récitation sur le site web)</p> <p><i>"Dans le bouddhisme, préceptes, concentration et vision profonde inter-sont et il est impossible de les séparer. Lorsque nous agissons en Pleine Conscience, nous pouvons voir qu'en ne faisant pas 'ceci', nous empêchons 'cela' d'arriver."</i> <i>Thich Nhat Hanh</i></p>
DISCUSSION DU DHARMA	<p>C'est un moment de partage sur notre expérience personnelle de pratique quotidienne, concrète. Les questions et les commentaires s'adressent à tout le groupe et pas seulement au maître de cloche. Nous pratiquons l'écoute attentive compatissante et la parole aimante, sans jugement ni idée préconçue, et n'avons pas la prétention de résoudre les problèmes émis.</p> <p>Pour demander la parole ou pour indiquer que nous avons fini de parler, nous joignons les mains en bouton de lotus.</p>
LE NOBLE SILENCE	<p>Le Noble Silence nous permet un retour intérieur mais aussi un contact plus profond avec les êtres et les objets qui nous entourent. Attendre en ligne est une bonne occasion pour revenir à soi et à sa respiration, prendre conscience de l'instant présent et suspendre notre monologue intérieur et... extérieur.</p>
<p>UNE CHOSE À LA FOIS</p> <p>UN JOUR À LA FOIS</p> <p>UNE HEURE À LA FOIS</p> <p>UNE MINUTE À LA FOIS</p> <p>UNE RESPIRATION À LA FOIS</p> 	<p style="font-size: 2em; color: blue;">“Une”</p>