

## *Un engagement personnel envers les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience*

Pratiquer les Cinq Entraînements, c'est pratiquer la Pleine Conscience à chaque instant de la vie quotidienne et pas seulement durant les heures de méditation. La pratique nous protège, protège notre famille et notre société. La pratique des Entraînements nous assure un présent sain et heureux, de même qu'un futur sain et heureux.

Selon **Thich Nhat Hanh**, la pratique de la méditation bouddhiste n'est pas possible sans la pratique des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Thich Nhat Hanh (Thây) invite fortement toute personne qui croit en la méditation bouddhiste de s'engager dans une pratique personnelle pour s'entraîner, étudier et pratiquer les Entraînements, avec le support d'une sangha locale.

**Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience** ont leurs équivalents dans les grandes traditions spirituelles du monde. Qu'importe notre religion, la pratique des Entraînements nous aide à être plus ancré dans nos propres traditions.

Pour nous accompagner dans notre pratique, un « nom de Dharma » répondant à nos aspirations profondes nous est assigné lors de la cérémonie.

Si vous êtes prêts pour cet engagement, veuillez remplir l'application ci-dessous.

Lecture suggérée: *Changer l'avenir*. Pour une vie harmonieuse. Albin Michel 2000

*For a future to be possible*. Commentaries on the Five Mindfulness Trainings, by Thich Nhat Hanh (Parallax Press, rev. 1998)

