

Cérémonie de Transmission des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

MPC-IPCAM (Révisé mai 2024)

C =	grande cloche Inviter la cloche en même temps que la syllabe en gras
c =	tambour-poisson
__ =	arrêt (demi-son de cloche)

Méditation assise. Après 10mns, inviter 1x la grande cloche (C) puis la petite cloche :

1^{er} son pour masser nos pieds

2^{ème} son pour se lever (le maître de cloche reste assis)

La Sangha se lève, les mains jointes, tournée vers le Bouddha

La personne qui offre l'encens se dirige vers l'autel les mains jointes, allume le bâton d'encens, le tient devant le front:

Offrande de l'encens

C C C __ Demi-son de cloche

De tout notre être et avec gratitude,

Nous offrons cet encens aux Bouddhas de tous les temps et de tous les lieux.

Que son parfum soit celui de la terre elle-même

Et 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

placer l'encens puis retourner à sa place en faisant 3 pas en arrière

Touchers de la terre

__ Demi-son de cloche Celui qui s'incline et celui devant lequel il s'incline

Ont tous deux la nature du vide.

La communication entre eux est donc sublime et parfaite.

Le lieu de notre éveil est la toile d'Indra

Reflétant les Bouddhas dans tout l'univers.

Et je me reflète dans tous ces Bouddhas

Après desquels de toute ma personne je prends refuge.

C

__ Demi-son de cloche Offrant la lumière dans les dix directions,

Le Bouddha, le Dharma et la Sangha devant qui nous nous inclinons avec gratitude. C

Après chaque son de cloche, toucher la terre, Après 3 respirations, demi-son de cloche pour se relever

__ Demi-son 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

__ Demi-son Tranchant à travers l'ignorance, éveillant nos cœurs et nos esprits,

Manjushri, le Bodhisattva de la Grande Sagesse, devant qui nous nous inclinons avec gratitude.

C

__ Demi-son 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

__ Demi-son Répondant à la souffrance, servant les êtres d'innombrables manières,

Avalokiteshvara, le Bodhisattva de la Grande Compassion, devant qui nous nous inclinons avec gratitude

C

__ Demi-son Graine de l'Éveil chez les enfants, les semences et tous les êtres vivants,

Maitreya, le Bouddha encore à naître, devant qui nous nous inclinons avec gratitude.

C

__ Demi-son Montrant la voie avec courage et compassion,

La lignée de tous **nos maîtres ancestraux**, devant qui nous nous inclinons avec gratitude. CC

Ouverture des Soutra C C C - ccc cc c c C c C c C ccc c _

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

*Namo Tassa Bhagavato Arahato **Samma** Sambuddhassa*

C

C

C

Le Dharma est très profond et merveilleux,

Nous avons maintenant la chance de l'observer, de l'étudier et de le pratiquer. C

Faisons le vœu de réaliser sa **pleine** signification.

C

C

Le Soutra de la Sagesse qui nous mène à l'Autre Rive

Nouvelle version par Thich Nhat Hanh - 22 août 2014

Avalokiteshvara ,

En pratiquant profondément la sagesse qui nous mène à l'autre rive

Découvert soudainement que les cinq skandas sont tous pareillement vides.

Après cette réalisation, il dépassa toute souffrance.

Écoute Shariputra, ce corps même est le vide

Et le vide même est ce corps.

Ce corps n'est autre que le vide

Et le vide n'est autre que ce corps.

Il en va de même pour les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

Écoute Shariputra, tous les phénomènes portent l'empreinte du vide:

Leur nature véritable n'est ni la naissance ni la mort, ni l'être ni le non-être,

Ni la pureté ni l'impureté, ni la croissance ni la décroissance.

C'est pourquoi dans le vide, le corps, les sensations,

Les perceptions, les formations mentales et la conscience

Ne sont pas des entités dotées d'un soi séparé.

Les dix-huit domaines que sont les six organes des sens,

les six objets des sens et les six consciences

ne sont pas non plus des entités dotées d'un soi séparé.

Les douze liens de la co-émergence interdépendante

Et leur extinction ne sont pas non plus des entités dotées d'un soi séparé.

Le mal-être, les causes du mal-être, la fin du mal-être, la voie, la compréhension

Et la réalisation ne sont pas non plus des entités dotées d'un soi séparé.

Quiconque peut voir ceci ne voit plus aucun objet à atteindre

Et les bodhisattvas qui pratiquent la sagesse qui nous mène à l'autre rive

Ne voient plus d'obstacles dans leur esprit.

Ils dépassent toute peur,

Ils détruisent toute perception erronée et réalisent le parfait nirvana.

Tous les bouddhas du passé, du présent et du futur,

En pratiquant la sagesse qui nous mène à l'autre rive

Sont tous capables d'atteindre l'illumination authentique et parfaite.

Ainsi Shariputra nous devons savoir

Que la sagesse qui nous mène à l'autre rive est un grand mantra,

Le plus lumineux des mantras,

Le plus élevé des mantras,

Un mantra au-delà de toute comparaison,

La sagesse véritable qui a le pouvoir de mettre fin à toutes les souffrances.

Ainsi proclamons un mantra en éloge à la sagesse qui nous mène à l'autre rive :

Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!



4. REQUÊTE FORMELLE

Les personnes qui désirent recevoir les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience s'assoient au centre, face à l'autel.

Leur représentant (OI, membre laïc ou l'un des aspirants) s'assoit devant eux.

Le représentant :

Toute autre personne qui n'a pas eu le temps de remplir l'application mais qui désire recevoir les Cinq Entraînements est invitée à venir s'asseoir au centre. Vous remettrez l'application plus tard.

Le représentant: (les mains jointes):

Namo Sakyamunaye Buddhaya.

Cher et respecté Enseignant, chère Noble Sangha, veuillez nous écouter avec compassion. Nous désirons faire une demande formelle.

(Au son de la cloche, le représentant et tous les aspirants s'agenouillent, les mains jointes.)

Le représentant demande au nom des aspirants:

Namo Sakyamunaye Buddhaya.

Cher et respecté Enseignant, chère Noble Sangha,

Nous reconnaissons que nous sommes les êtres les plus chanceux au monde. Grâce aux nombreuses graines semées en nous par nos ancêtres biologiques et spirituels, nous avons eu la chance de découvrir le chemin de la Pleine conscience. Ce chemin nous aide à pratiquer l'art de l'arrêt en vivant pleinement l'instant présent, et ce, afin de nous nourrir, nous transformer, nous guérir, faire naître la joie en nous et autour de nous. Nous savons que les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience sont une illustration complète et merveilleuse de ce chemin. Aujourd'hui, de tout notre coeur, nous aspirons à recevoir ces Cinq précieux Entraînements de nos ancêtres spirituels et de vous, Noble Sangha.

Nous comprenons clairement qu'en suivant ce chemin nous serons près des Bodhisattvas, et que chaque instant sera un moment de bonheur. Nous demandons humblement à nos ancêtres spirituels et à vous, Noble Sangha, d'accepter notre requête et de nous transmettre les Entraînements.

Le Maître de Transmission répond:

Nous sommes heureux d'accepter votre requête. Vous avez la chance d'avoir découvert ce merveilleux chemin et d'avoir l'opportunité de vous y engager. Afin de poursuivre ce cheminement, vous aurez toujours besoin d'une Sangha. C'est très important que vous joignez une Sangha ou que vous en créiez une près de chez vous afin de réaliser vos aspirations.

Le représentant remercie :

Nous vous remercions cher et respecté Enseignant, chère Noble Sangha, d'accepter notre requête. Nous suivrons vos précieux conseils avec tout notre coeur.

(Au son de la cloche, le représentant et les aspirants s'inclinent. Si le représentant n'est pas l'un ou l'une des aspirants, il/elle retourne à sa place. Les aspirants restent au centre et la cérémonie se poursuit.)

Procédure du Sangha karman (action de la Sangha)

Responsable du Sanghakarman : Toute la communauté est-elle présente?

Représentant de la Sangha : Oui, toute la communauté est présente.

Resp. : La communauté est-elle en harmonie ?

Repr. : Oui, la communauté est en harmonie.

Resp. : Pour quelle raison la communauté est-elle rassemblée aujourd'hui ?

Repr. : La communauté est rassemblée pour réaliser le Sanghakarman de la transmission des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Resp. : Noble communauté , aujourd'hui, le a été choisi comme jour de Transmission des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience, à l'heure convenue. La communauté, dans un esprit d'harmonie, est prête à transmettre les Entraînements et nous pouvons commencer.

Cette annonce est-elle claire et complète?

Tout le monde répond : Claire et complète (Cloche)

Quelques mots d'introduction

Aujourd'hui, la communauté s'est rassemblée pour offrir son soutien spirituel à nos frères et sœurs (...xxx..) qui s'engagent à recevoir, étudier et pratiquer les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Tout autre personne qui ne s'est pas encore inscrite et qui désire prendre aujourd'hui les Cinq Entraînements est invitée à se joindre aux aspirants.

Suivons notre respiration et établissons-nous dans la Pleine Conscience en écoutant les trois sons de cloche. Le son de la cloche est la voix du Bouddha en nous-mêmes qui nous ramène à notre vraie demeure. C C C

Les Touchers de la Terre

Au son de la cloche, après la récitation de chaque ligne, veuillez toucher la Terre une fois en signe de gratitude.

En gratitude envers nos parents qui nous ont donné naissance,
Nous nous inclinons profondément devant les Trois Joyaux. C c

En gratitude envers nos Enseignants qui nous apprennent à aimer, comprendre et vivre le moment présent,
Nous nous inclinons profondément devant les Trois Joyaux. C c

En gratitude envers nos Amis qui nous offrent conseil et soutien sur le Chemin,
Nous nous inclinons profondément devant les Trois Joyaux. C c

En gratitude envers tous les Êtres, humains, animaux, végétaux et minéraux
Nous nous inclinons profondément devant les Trois Joyaux. C C

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience (révisé juin 2022)

Chers amis, le moment est venu de vous transmettre les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience expriment la vision bouddhiste d'une spiritualité et d'une éthique pour le monde. Ils sont la pratique concrète des Quatre Nobles Vérités et du Chemin Octuple enseignés par le Bouddha. Ils montrent le chemin de la compréhension et de l'amour véritables, menant à la transformation, à la guérison et au bonheur de l'individu et du monde. Ils permettent d'approfondir la Vue Juste, qui est la vision de l'Inter-Être, et de dissoudre le fanatisme, la discrimination, la peur et le désespoir. Pratiquer les Cinq Entraînements dans notre vie quotidienne, c'est déjà être sur le chemin des bodhisattvas (êtres éveillés). Conscients de la chance que nous avons d'être sur ce chemin, nous pouvons cesser de nous faire du souci pour le présent et avoir peur de l'avenir.

Nous allons à présent lire les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience. Écoutez chaque Entraînement avec attention, l'esprit clair et serein. Dites "oui" chaque fois que vous sentez que vous avez la capacité de le recevoir, de l'étudier et de le pratiquer. Chers amis êtes-vous prêts?

Tous répondent silencieusement "Oui, je suis prêt-e, nous sommes prêts")

Premier entraînement : Protection de la vie

Conscient-e de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé-e à cultiver ma compréhension de l'inter-être et ma compassion afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Comprenant que toute violence causée par le fanatisme, la haine, l'avidité et la peur a son origine dans une vue dualiste et discriminante, je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue ou idéologie, pour œuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

(Trois respirations)

Ceci est le premier des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Êtes-vous déterminés à le recevoir, à l'étudier et à le pratiquer ?

Ceux et celles qui sont déterminés répondent "Oui" à haute voix et touchent la Terre une fois au son de la cloche C c

Deuxième entraînement : Bonheur véritable

Conscient-e de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé-e à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans mes actions quotidiennes. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne rien m'approprier qui ne m'appartienne. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel engendre beaucoup de souffrance et de désespoir.

J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable qui dépend plus de ma façon de penser que de conditions extérieures. Je peux vivre heureux(se) ici et maintenant lorsque je suis capable de m'établir dans le moment présent, en me contentant de peu, et en reconnaissant les nombreuses conditions de bonheur déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient de cela, je suis déterminé(e) à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance de contribuer au bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire.

(Trois respirations)

Ceci est le deuxième des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Êtes-vous déterminés à le recevoir, à l'étudier et à le pratiquer ?

Ceux et celles qui sont déterminés répondent "Oui" à haute voix et touchent la Terre une fois au son de la cloche C c

Troisième entraînement : Amour véritable

Conscient-e de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé-e à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, causent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, à long terme et connu de mes proches. *Je suis déterminé.e à me tourner vers les membres de ma famille, mes ami-e.s et la sangha auprès desquels je trouve soutien et confiance pour nourrir l'intégrité de ma relation.*

Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés pour gérer mon énergie sexuelle et à cultiver les quatre fondements de l'amour véritable – la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination – pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. *Conscient.e de la diversité de l'expérience humaine, je m'engage à ne faire preuve d'aucune discrimination envers les identités de genre et les orientations sexuelles.* En pratiquant l'amour véritable, je m'assure une continuation heureuse dans l'avenir.

Maître de cloche : Ceci est le **troisième** entraînement à la Pleine Conscience: l'avons-nous étudié, pratiqué et observé durant le mois passé? (3 respirations avant la cloche) C

Ceci est le troisième des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Êtes-vous déterminés à le recevoir, à l'étudier et à le pratiquer ?

Ceux et celles qui sont déterminés répondent "Oui" à haute voix et touchent la Terre une fois au son de la cloche C c

Quatrième entraînement : Parole aimante et écoute profonde

Conscient-e de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé-e à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde qui soulage la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui, entre groupes ethniques et religieux, et entre nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l'espoir, et œuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé-e à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de la souffrance de la personne contre laquelle je suis en colère. Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément de manière à réduire la souffrance chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé-e à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain-e et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

(Trois respirations)

Ceci est le quatrième des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Êtes-vous déterminés à le recevoir, à l'étudier et à le pratiquer ?

Ceux et celles qui sont déterminés répondent "Oui" à haute voix et touchent la Terre une fois au son de la cloche C c

Cinquième entraînement : Transformation et guérison

Conscient-e de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé-e à apprendre à nourrir sainement mon corps et mon esprit et à les transformer, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volition et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool ni d'aucune forme de drogue, et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites internet, jeux, films, émissions de télévision, livres, magazines ou encore certaines conversations.

Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par les regrets et les peines du passé, ou par les soucis et les peurs du futur. Je suis déterminé-e à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément la nature de l'interdépendance de toute chose, afin qu'en consommant, je nourrisse la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience que dans le corps et la conscience collectifs de la société et de la planète.

(Trois respirations)

Ceci est le cinquième et le dernier des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience.

Êtes-vous déterminés à le recevoir, à l'étudier et à le pratiquer?

Ceux et celles qui sont déterminés répondent "Oui" à haute voix et touchent la Terre une fois au son de la cloche

C C C

Chers amis, vous venez de recevoir les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience qui sont la base du bonheur dans la famille, la société et le fondement de l'aspiration à aider autrui. Vous devrez les réciter régulièrement, au moins une fois par mois, afin d'approfondir votre compréhension et votre pratique quotidienne.

Une cérémonie de récitation des Entraînements peut être organisée dans un centre de pratique, à la maison avec des amis ou seul-e chez vous lorsque vous n'avez pas la possibilité de vous joindre à votre Sangha .

Si vous ne récitez pas les Entraînements au moins une fois en trois mois, la cérémonie d'aujourd'hui sera annulée.

Chers amis, en tant qu'étudiants du Bouddha, pratiquez diligemment la Voie qu'Il nous a enseignée afin de créer la paix et le bonheur pour vous-même et pour tous les êtres.

Au son de la cloche, veuillez toucher la Terre trois fois pour montrer votre gratitude envers les Trois Joyaux.

C C C

Lecture du certificat

Chers frères et soeurs, nous allons à présent vous remettre vos certificats.

Gatha de clôture : Offrande des Bénéfices de la Pratique

Réciter les Entraînements, pratiquer la Voie de la Pleine Conscience,

Fait s'élever des bénéfices sans limites.

Nous en offrons le fruit à tous les êtres. C

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**.*

C C C

Les Trois Refuges

Je prends refuge dans le Bouddha,

Celui qui me montre la voie dans cette vie, *Namo Buddhaya*

Je prends refuge dans le Dharma,

Le chemin de la compréhension et de l'amour. *Namo Dharmaya*

Je prends refuge dans la Sangha,

La communauté qui vit en harmonie, dans la Pleine conscience. *Namo Sanghaya C*

Bouddham Saranam Gachami

Dharmam Saranam Gachami

Sangham Saranam Gachami

C C C (ne pas couper le dernier son)