

LE PROGRAMME BASE

Journal de bord (Paris, 2013)

La première formation française du programme BASE s'est déroulée sur les six premiers mois de l'année 2013 à Paris (avec deux réunions préparatoires fin 2012) à raison d'une session par mois. Elle a réuni cinq participants, tous membres de la communauté Patience et douceur (un groupe affilié à l'association Un Zen Occidental). Il y eut trois sessions d'une demi-journée ; une quatrième session d'une journée reçut un intervenant extérieur (une personne en situation de handicap) ; une cinquième et une sixième sessions d'un jour également furent pour partie ouvertes au public. Des intervenants extérieurs furent sollicités pour l'occasion.

Tout au long de la formation, l'un des participants au programme tint un journal de bord destiné, en premier, au groupe mais également pour servir de matériel de référence. Le texte que vous pouvez lire ici est une version anonymisée et légèrement modifiée de ce journal de bord. Il donne un aperçu du déroulement et des questions qui ont pu surgir durant ces six mois.

Les autres formations qui ont été menées par la suite à Nantes, au Mans et encore à Paris ont eu des formes et des périodicités différentes, chaque groupe ayant eu sa dynamique propre.

Introduction. Le temps

Le temps est aujourd'hui une valeur précieuse qu'il faut se réapproprier. Le libéralisme économique impose désormais son tempo, celui de la vitesse, de la productivité, de la surconsommation. Dans cette course effrénée, les liens entre les êtres s'étiolent. Il faut trouver du temps pour se consacrer aux autres et le temps manque toujours. Prendre le temps devient alors un élément essentiel pour accompagner la société dans sa transformation. La mondialisation nécessite d'interroger les fondements mêmes de nos sociétés, de trouver des valeurs universelles, parce que chaque acte que nous faisons peut avoir d'immenses répercussions.

Prendre le temps pour soi, pour l'autre ; prendre le temps d'écouter, d'apprendre, de comprendre, de pratiquer, d'agir. Parce que donner de son temps c'est aussi donner de l'espace à l'autre.

La voie du Bouddha invite à cette transformation nécessaire en se fondant sur un double engagement : se libérer des peurs et prendre soin du monde. C'est dans cette perspective que s'inscrit le programme BASE, programme de formation bouddhiste à l'engagement social. Mêlant réflexion et action, le programme invite à questionner et à actualiser les engagements de la Voie du Bouddha dans les situations qui sont les nôtres, qu'elles soient personnelles, interpersonnelles, mais également sociales, économiques, politiques, etc.

Le programme est un laboratoire expérimental dans lequel les participants essaieront de mettre en place des outils et méthodes pour œuvrer à une véritable transformation sans plus faire de distinction entre se changer soi-même et changer le monde.

Le groupe BASE de Paris

Afin de mieux appréhender la mise en place et l'évolution du programme BASE, les participants du groupe parisien de la Communauté Patience et douceur ont choisi de rédiger un journal de bord. Cette forme permet un suivi plus vivant et factuel qui s'ancre dans le présent tout en permettant par la suite d'en comprendre les lignes directrices. Cinq participants forment le groupe définitif. Chacun arrive avec son vécu, ses peurs, ses attentes, sa pratique et s'engage sur la totalité du programme.

Réunions préalables

Deux matinées ont été consacrées à la mise en place du programme. Il était nécessaire de redéfinir ses grandes lignes, les engagements à prendre, le cadre d'action et bien sûr les attentes de chacun. Les décisions sont prises collégalement après discussion. Quelques grandes lignes de communication et d'interaction serviront de base aux réunions :

- Parler du cœur en prenant la parole ;
- s'engager à écouter les autres ;
- ne donner son avis que sur demande de l'intéressé ;
- donner de l'espace après une prise de parole ;
- conserver la confidentialité des échanges du groupe ;
- partager du temps informel et non programmé ensemble.

La pratique spirituelle y occupera une place importante. Il sera nécessaire de :

- Être conscient et prendre soin des pensées et des émotions des autres ;
- être conscient des effets des paroles de l'un et des réactions de l'autre ;
- cultiver la tolérance, la bienveillance, la générosité ;
- développer des rituels d'introduction et de clôture des sessions.

Le déroulement des sessions a été arrêté comme suit :

- Une réunion mensuelle d'une demi-journée, comprenant une méditation, une marche silencieuse extérieure, un groupe de parole (retour d'expérience, discussions autour d'un thème, etc.), éventuellement un déjeuner pris dans le silence.
- Une demi-journée de formation tous les deux mois comprenant une méditation, l'intervention d'un ou plusieurs formateurs extérieurs suivie d'échanges entre le groupe et les intervenants. Les interventions seront successivement consacrées à 1) la souffrance au travail ; 2) le végétarisme et la souffrance animale ; 3) la souffrance liée au handicap.

Divers thèmes pourront être abordés lors des sessions mensuelles et/ou servir de ligne directrice entre deux sessions, notamment :

- L'application des préceptes dans l'engagement social ;
- la communication et la parole juste ;
- le don et la générosité ;
- la présence attentive au travail et dans la vie quotidienne ;
- le travail sur la colère ou sur d'autres émotions négatives ;
- les différentes discriminations (compréhension et réponses aux clivages riche/pauvre, handicapé/valide, étranger/citoyen, chômeur/travailleur, homme/femme, etc.) ;
- la transformation des institutions et des structures sociales induite par l'engagement ;
- la lecture de textes bouddhistes.

Les échanges lors des deux réunions préparatoires ont mis en évidence la difficulté pour certains de trouver une structure d'accueil répondant aux besoins du programme. Au final, chacun a trouvé un espace dans lequel il pourra mettre en œuvre les engagements pris. La peur de l'engagement a également été discutée, entendue et acceptée.

Lors de la dernière réunion préparatoire, le groupe a pris la décision d'œuvrer sur deux thèmes différents pour le mois suivant. Le premier concerne la pleine conscience et son application. Les participants ont convenu de pratiquer une journée de présence et de prendre connaissance des quatorze entraînements de Thich Nhat Hanh afin de pouvoir en parler ensemble. Le deuxième thème concerne le précepte bouddhiste de ne pas se mettre en colère qui sera tout particulièrement observé. L'étude du concept de communication non violente pourra aider à gérer, entre autres, cette émotion.

Première session

La pratique bouddhiste constituant le pilier du programme BASE, le groupe a choisi de commencer chaque session par une méditation marchée dans les rues de Paris suivie d'une méditation assise. Des temps de parole sont instaurés afin que chacun puisse s'exprimer sur son expérience concernant le précepte à observer, la journée de présence et l'engagement social.

Ne pas se mettre en colère

Le temps de partage laisse apparaître une assez grande disparité dans le ressenti et la gestion de ce sentiment, de la colère puissante, obnubilante, au simple énervement passager, en passant par son absence totale. Chaque participant s'exprime en toute confiance, chaque témoignage étant reçu sans jugement, dans une totale ouverture.

Le fait d'avoir eu à observer ce précepte semble avoir eu un effet bénéfique pour les participants qui ont ressenti un sentiment de colère : prise de conscience et gestion plus rapide. La discussion qui a suivi a porté sur l'intérêt de comprendre ce qui provoque la colère et de la gérer pour qu'elle n'ait pas de retombées négatives sur la personne ou son entourage.

L'exercice d'observance d'un précepte ayant été intéressant, tant individuellement que collectivement, il sera reconduit à chaque session.

La journée de présence

Première tentative pour certains, évènement régulier pour d'autres, cette journée permet encore, avec un groupe restreint de participants, d'obtenir un panel de vécus assez variés. L'environnement dans lequel se déroule cette journée peut se révéler déterminant, notamment pour celles et ceux qui débutent dans cette pratique et qui rencontrent des difficultés importantes à demeurer dans la présence attentive. Des pistes ont été évoquées afin de briser le schéma habituel des pensées/projections : revenir constamment à la respiration, marcher, ne pas faire de bruit, agir lentement, etc.

La lecture du *Miracle de la Pleine conscience* de Thich Nhat Hanh est vivement conseillée aux participants. Elle contient en effet de nombreux exercices pouvant aider à s'ancrer dans la présence attentive. Chaque participant s'engage à consacrer une partie de son temps à cet exercice. Ces périodes de vigilance doivent être vécues comme des jalons entre les rencontres mensuelles. Il s'agit avant tout d'un rappel de l'engagement à rester conscient, un élément de méditation et de partage.

Le bénévolat associatif

La pratique dans le milieu de l'action sociale s'avère primordiale afin de pouvoir alimenter les échanges. Certains membres sont déjà actifs et d'autres finalisent leur projet, rencontrant certaines difficultés ou contretemps.

Les partages collectifs offrent l'occasion de constater que la souffrance est plus vaste qu'elle ne paraît au premier abord et qu'elle touche tous les pans de la société. L'application du dharma dans le cadre du bénévolat associatif est évoquée à travers des exemples concrets : ouverture, compassion, paroles et gestes justes, etc.

Préparation de la première formation

La session s'est achevée par une discussion sur le contenu et la mise en forme de la première formation qui sera consacrée à la souffrance au travail. La principale question portait sur le cadre explicatif, s'il devait être bouddhiste ou non. Il a été décidé de parler des solutions que le bouddhisme pouvait proposer tout en restant ouvert à toutes celles qui permettent d'alléger la souffrance.

Pour la prochaine session, les participants ont choisi d'observer le précepte de ne pas tenir de double langage, et de continuer à s'ancrer dans la présence attentive.

Seconde session

La matinée a débuté par une méditation marchée dans les rues de Paris, en pleine conscience des réalités de certains quartiers. La scission du groupe à un moment donné a permis de constater qu'il restait encore du travail à faire en matière de présence. La méditation marchée a été suivie d'une méditation assise puis des échanges entre les participants. Cette matinée de retraite est couplée à une formation sur la souffrance au travail, qui prend place dans l'après-midi.

Ne pas tenir de double langage

L'observation de ce précepte a été source de nombreux questionnements. De fait, savoir ce qui tenait du double langage était difficile à cerner. Le groupe a pris le temps de réfléchir sur ce précepte, de commenter ce que chacun y percevait. Il a donc

été décidé, pour la prochaine séance, de privilégier un précepte plus compréhensible au premier abord. Le questionnement ayant amené à parler de l'octuple sentier, il a été décidé de se concentrer sur la méditation juste pour le mois à venir.

La journée de présence

Des difficultés pour maintenir l'état de présence sont encore constatées. Les tâches ménagères constituent pour certains participants une activité adaptée : elles ne sont plus perçues comme une corvée lorsqu'elles sont effectuées dans la présence attentive. Le tour de parole a permis de mettre en évidence certaines observations concernant le cerveau humain : il convient de bien dissocier auto-observation et présence attentive.

Le bénévolat associatif

L'engagement au sein d'associations se poursuit, même si les démarches sont parfois longues. Certaines associations ne prennent pas l'engagement à la légère et se laissent le temps de choisir leurs bénévoles. Le cadre du programme nécessitant un engagement assez rapide, plusieurs participants ont décidé d'être moins regardant sur leur choix.

L'engagement dans le programme BASE prime sur la démarche égotique. Un effet bienvenu n'était pas attendu par les participants : l'ego qui souhaitait trouver quelque chose en échange de son aide laisse place à un individu qui veut juste aider. La contrepartie attendue s'étirole au fil des sessions.

Le groupe prend toute sa valeur lors des temps de partage où chacun relate ses expériences : La possibilité d'un partage dans un cadre bouddhiste est très enrichissant. Les échanges permettent de mieux comprendre comment appliquer le dharma et de parler des difficultés rencontrées, etc.

Cette deuxième session est marquée par une cohésion beaucoup plus forte : le non-jugement et l'écoute bienveillante libèrent un espace de parole authentique, qui est de bon augure pour la suite du programme BASE.

La matinée s'est achevée par un déjeuner, un moment de partage qui a permis d'aborder le sujet du végétarisme. La présence attentive est maintenue, l'après-midi étant consacré à la première formation du groupe, ouverte au public.

Atelier La souffrance au travail

La mise en place des ateliers répond à un besoin de formation des participants. Les ateliers sont avant tout des outils mis en place afin de mieux appréhender la souffrance et d'en comprendre les mécanismes pour agir dessus. Nous avons choisi de les ouvrir au public.

L'atelier sur la souffrance au travail a permis de développer une approche peu entendue : la responsabilité de l'individu dans l'installation de la souffrance, la sienne comme celle de ses collègues. Prendre conscience d'une souffrance sur laquelle on peut agir directement, générées par ses projections, ses peurs, ses absences de réaction, etc.

Le déroulement de l'atelier a eu une triple portée : outre la prise de conscience que l'on peut être soi-même une source de souffrance, l'atelier a permis de resserrer les liens entre les participants. La peur de l'engagement, très fortement ressentie lors de la mise en place du programme, semble progressivement laisser place à la curiosité. Ce qui amène au troisième effet : le groupe posé comme modèle. Alors que certaines

paroles avaient provoqué des réactions de rejet, la transformation perceptible des participants, la synergie s'imposent d'elles-mêmes.

Troisième session

La retraite mensuelle débute par deux séances de méditation zen, la méditation marchée ayant été laissée de côté pour des questions pratiques.

La méditation juste

La lecture de l'octuple sentier était intéressante, puisqu'à travers le passage sur la méditation juste, elle engageait à s'interroger sur la pratique de la méditation zen. La pratique juste est une traversée, marquée par quatre étapes :

« Première étape, on traverse tout ce qui est perturbations mentales de la vie quotidienne ; deuxième étape, nous traversons tout ce qui est de l'ordre de la pensée intellectuelle, de la réflexion ; troisième étape, nous traversons ce qui est de l'ordre des émotions plus subtiles comme la joie d'être là en zazen, d'avoir réussi à se libérer des émotions les plus négatives, de l'agitation, etc. [...]. Enfin, le quatrième aspect que l'on traverse également sans s'y arrêter, c'est le bonheur de la pratique. Le bonheur est plus stable que la joie. La joie, c'est une émotion, donc cela va et cela vient. Le bonheur, c'est déjà quelque chose de plus stable. Même le bonheur que nous avons à pratiquer, nous le traversons, nous ne nous y attachons pas car sinon, cela va de nouveau limiter notre pratique, et finalement nous aboutissons à un état d'équanimité, c'est-à-dire de grand calme intérieur, de sérénité, qui n'est perturbé ni par les émotions négatives de colère, de haine, de jalousie, d'impatience, ni par la joie ou le bonheur auxquels nous risquons de nous attacher et qui risquent de limiter notre pratique. »

Les trois premières étapes, même si elles posent quelques problèmes de franchissement n'ont pas posé de souci de compréhension. La quatrième étape, celle qui implique de dépasser la joie de la pratique, a davantage été débattue : comment trouver la motivation pour pratiquer la méditation s'il faut dépasser le bonheur de pratiquer ? Au fil des partages, il a été mis en évidence que la méditation juste ne devait pas être restreinte à chaque méditation assise mais perçue à travers l'ensemble de la pratique.

La journée de présence

La pratique de la présence attentive fait encore couler beaucoup d'encre, autant dans sa mise en place que dans la compréhension de ce qu'elle est exactement. L'ennui et les constructions intellectuelles sont les principaux obstacles rencontrés, mais les participants avancent petit à petit dans la pratique. Lors du temps de partage, la question du sens profond de la pratique, de son intérêt, a également été soulevée.

Le programme BASE est un « accélérateur de pratique dharmique » et les membres doivent composer avec ces changements rapides et profonds, tant au niveau de leur pratique que de la perception de leur environnement. Ces changements suscitent aussi des peurs, des mécanismes de défense se mettent en place. L'intérêt du groupe,

des échanges, se fait de plus en plus sentir. Il en va de même pour l'animateur qui sert de guide dans cette voie qu'il a déjà lui-même explorée.

Le bénévolat associatif

Les membres du groupe sont désormais tous engagés dans des structures associatives qui, même si elles n'offrent pas forcément de grandes nouveautés, permettent d'apporter un autre regard sur leur environnement. L'engagement est conçu pour répondre à la souffrance, quelle que soit sa forme. On se rend compte qu'elle se manifeste souvent là où l'on ne l'attendait pas forcément (du côté des bénévoles, des personnes qui subissent l'accompagnement de l'association, des personnes apparemment bien loties mais qui souffrent en silence, etc.).

Petit à petit, le regard porté sur les autres et sur soi se modifie. Le bénévolat conduit aussi sur des chemins qui n'avaient pas été envisagés de prime abord, et pour certains plus loin que ce qui était prévu. La retraite s'est achevée par la récitation du *Sūtra du Cœur*. Il a été convenu de réitérer cette pratique.

La prochaine retraite différera des autres dans la mesure où Éric Rommeluère sera présent dans le cadre de l'atelier de l'après-midi sur la souffrance animale. Il a donc été décidé de modifier l'ordre du jour et de se consacrer à la compréhension du *Sūtra du Cœur*.

Quatrième session

Deux périodes de méditation assise ont initié cette journée suivies de chants rituels : la stance du *kesa* et le *Sūtra du Cœur*. S'en est suivie une discussion à propos de ce dernier texte. Les explications d'Éric Rommeluère nous ont aidé à mieux appréhender tant le fond que la forme de ce texte essentiel et insaisissable. Il n'y a rien à saisir, pas même l'idée qu'il ne faut rien saisir. Et c'est parce qu'il n'a pas de sens et qu'il ne mène nulle part qu'il ouvre la porte de tous les possibles. Si l'on ne devait retenir qu'un seul rituel, ce serait le *Sūtra du Cœur*. Il a donc été décidé de poursuivre son étude pour la prochaine session.

L'engagement bénévole de chacun et la journée de pleine conscience n'ont été abordés que de manière succincte, comme cela avait été prévu lors de la session précédente. Par contre, l'engagement au sein du groupe BASE, dans son ensemble, a fait l'objet de débats, notamment via l'exemple du groupe du Mans. Les discussions se sont achevées sur la suite à donner au programme : que faire de cette expérience, quels outils ont fonctionné, quelle réception ont-ils eu, etc. ? Les interrogations restent ouvertes.

Atelier Souffrance animale et végétarisme

La forme différait du précédent atelier. Une intervenante extérieure était venue parler du végétarisme. Après son exposé, les participants pouvaient poser des questions ainsi qu'à Éric Rommeluère pour les aspects propres au bouddhisme.

Les participants extérieurs étaient plus nombreux que lors de la séance précédente, la plupart étaient déjà convaincus par l'exposé. Pourtant, les questionnements ont été majoritairement égocentrés, là où l'on aurait pu attendre une vision plus large.

Cet atelier a mis en évidence un problème de forme : le message passe mieux avec de petits groupes, d'autant plus quand les participants doivent s'interroger – sur

l'instant – sur leurs comportements et s'ouvrir aux autres. Quoiqu'il en soit, le fond du débat – la souffrance animale – n'a pas été laissé pour compte au sein du groupe BASE, puisque chacun s'est engagé, dans la mesure de son possible, à s'interroger sur sa pratique. « Ne pas tuer » est le premier des préceptes.

Cinquième session

La retraite mensuelle commence par une méditation marchée dans les rues de Paris et se poursuit par une méditation assise de trente minutes.

Le précepte de ne pas tuer

Après l'atelier sur la souffrance animale, il a été décidé d'approfondir le premier précepte, « ne pas tuer », et de réfléchir à ses implications et son application au quotidien. Les discussions ont tourné autour de la prise de conscience de l'acte de tuer, qu'il soit direct ou indirect, afin que les choix personnels soient faits en toute conscience. Le moment de partage a fait ressortir de nombreuses fois le thème de la consommation. Pour la prochaine session, il a été décidé de travailler sur le précepte de « ne pas convoiter » et de bien réfléchir aux différents aspects que recouvrent ces mots. Les participants ont rappelé leur intérêt pour cet outil que constitue l'observance d'un précepte : chaque session permet d'observer un nouveau précepte, mais le travail effectué sur les autres préceptes reste toujours présent.

La journée de présence

La pratique de la présence attentive pose toujours quelques soucis, notamment dans le fait de ne pas se dissiper. Toutefois, les participants témoignent d'une évolution perceptible dans la pratique depuis le début du programme. Etre présent, de manière continue sur un long temps donné ne s'apprend pas du jour au lendemain : seule une pratique régulière permet d'y parvenir.

Le bénévolat associatif

Les participants sont désormais engagés dans une pratique régulière de bénévolat. La nouveauté laisse place à une activité plus routinière. Les témoignages, bien que plus succincts, laissent transparaître les transformations intérieures en cours.

Retour sur l'atelier précédent

Comme il a été mentionné préalablement, l'atelier sur la souffrance animale et le végétarisme n'a pas eu l'effet attendu, la forme ne se prêtant vraisemblablement pas au but recherché. Les avis ne sont cependant pas unanimes, certains participants y ayant trouvé matière à réflexion. Les discussions ont toutefois fait ressortir que ce genre de conférence ne touchait qu'un trop petit nombre de personnes pour être intéressant à retenir comme outil de formation.

Les participants ne doivent pas simplement recevoir passivement de l'information : il est nécessaire de les impliquer personnellement, comme cela avait été fait lors du premier atelier.

Loin de faire un bilan négatif de la conférence, la conversation a porté sur la pertinence des outils testés. Le deuxième engagement du programme BASE concerne en effet la formation et l'information et la mise en place d'outils fonctionnels qui

pourront être réutilisés. La dernière session permettra de tester un dernier outil de formation par une mise en situation.

Sixième session

Pour la dernière session, il a été décidé d'aller marcher dans un parc, en pratiquant la présence attentive, et de s'asseoir un moment dans le même état d'esprit.

Le précepte de ne pas convoiter

Le dernier précepte choisi vise la cupidité. En majeure partie, le précepte n'a pas été trop compliqué à observer, notamment en ce qui concerne les biens matériels. Toutefois, comme après chaque partage, la perception de l'étendue du précepte s'élargit. Chacun enrichit le reste du groupe par sa propre perception, invitant sans cesse à la remise en cause et à revenir sur des préceptes que l'on pensait déjà avoir cernés.

La journée de présence attentive

Dernier partage sur la pratique de la présence attentive qui s'ancre petit à petit dans la vie de l'expérience de chaque participant. Les témoignages sont succincts : il n'y a pas grand-chose à rajouter qui n'ait déjà été mentionné, juste à pratiquer.

Le bénévolat associatif

Deux des participants ont été confrontés, dans le cadre de leur pratique associative, à la mort de jeunes personnes. L'impermanence des choses et des êtres a été évoquée, de même que la force de l'impact de l'engagement sur les vies de chacun. Les participants ont témoigné de leur volonté de continuer d'œuvrer dans les associations dans lesquelles ils se sont engagés au début du programme.

Atelier Souffrance et handicap

Pour ce dernier atelier, il a été décidé de travailler en groupe restreint : les participants du groupe BASE auxquels s'est jointe une personne en situation de handicap venue apporter son témoignage.

Un premier travail a été effectué sur la terminologie, sur l'aspect législatif ainsi que sur les problèmes matériels rencontrés par les personnes en situation de handicap. Le témoignage de l'intervenante a permis de mieux cerner certains aspects, en particulier ceux directement liés à la souffrance qu'engendrent la peur et la méconnaissance. Enfin, une mise en situation de handicap a été réalisée, les participants et l'intervenant ont été plongés dans le noir pendant un moment tout en devant continuer à interagir. Une autre façon d'aborder la formation qu'il serait intéressant de réitérer.

Bilan

À la fin de la période d'engagement, les membres ont dressé le bilan de leurs attentes initiales par rapport au programme, de leur respect ou non des résolutions, et de l'impact de l'engagement BASE sur leur vie.

La première résolution, prendre soin, a été respectée par tous. La difficulté de trouver rapidement une structure associative a conduit certains à œuvrer au sein d'organisations qui étaient éloignées de leur recherche initiale, mais qui leur ont permis de prendre soin et de mettre de côté certaines pensées égocentrées. Chacun des membres a décidé de poursuivre son engagement auprès de son association à la fin du programme BASE. Le premier pas a été fait et le soin a englobé au fur et à mesure le contexte familial, professionnel et relationnel.

La seconde résolution, comprendre et apprendre, laisse davantage les participants sur leur faim. Les ateliers ont permis de se familiariser avec certains types de souffrance, mais ils n'ont apporté que quelques clés de compréhension. Une demande a été faite par les participants afin de mettre en place en parallèle des ateliers d'enseignements bouddhistes. Un travail personnel de formation, avec restitution au groupe, pourrait également être intéressant. Les pistes ne manquent pas.

La troisième résolution, pratiquer le dharma, a été développée dans le groupe – et par extension à l'extérieur – par la mise en place de divers outils. L'observance d'un précepte choisi par le groupe pour la prochaine session a eu d'importantes répercussions et a été l'occasion, pour chacun, de s'interroger sur son fonctionnement, de prendre conscience de nombreux conditionnements.

La mise en place de journées de présence attentive, chaque mois, a permis de pratiquer le dharma tout en s'ancrant dans la vie quotidienne. Enfin, la pratique du dharma, ce fut également les méditations assise et marchée lors de chaque session, en complément des temps de partage.

Le quatrième engagement, se soutenir mutuellement, a pris toute sa valeur dans le groupe et a permis l'émergence d'un nous collectif. Les moments de partage se sont déroulés dans l'écoute, la bienveillance et le non-jugement : les tâtonnements initiaux ont laissé place à une confiance mutuelle permettant la libre expression des ressentis, des peurs, des réussites et des obstacles. En complément des groupes de parole, il a été demandé à chaque participant de présenter aux autres un compte-rendu écrit de son engagement entre deux sessions, et des rencontres informelles ont été proposées.

Le cinquième engagement, participer, a été tenu jusqu'au bout malgré les difficultés matérielles ou spirituelles rencontrées. Chaque participant s'est engagé auprès du groupe, auprès des associations, sur un temps donné, et sur un programme défini préalablement. L'émergence du nous a renforcé la puissance de l'engagement dans la mesure où chaque membre prenait un engagement tant vis-à-vis des autres qu'avec soi-même.

Le programme BASE a été un accélérateur dharmique important et chacun s'accorde sur la nécessité d'avoir un minimum de pratique et un animateur afin de canaliser les changements rapides.

Réseau BASE : <http://www.bouddhisme-action.net>
Secrétariat : 58 rue Armand Saffray 72000 Le Mans.
Tél. : 33 [0] 2 43 28 87 17 – info@bouddhisme-action.net

Document numérique du 14 février 2017.