

Carte d'évaluation de la Description du Travail Intérieur

La bodhichitta attitude

Date : _____

ATTITUDE	RÉJOUISSANCE	REGRET	PURIFIÉE ? NOTES
Je penserai aux autres plus qu'à moi-même.			
Je ferai moi-même la différence.			
Je fournirai aux êtres ce dont ils ont besoin.			
Je respecterai les règles du centre et les cinq préceptes.			
Je n'abandonnerai jamais.			
Je me rappellerai que samsara équivaut à problèmes... même quand tout semble aller bien !			

Les six perfections

ATTITUDE	RÉJOUISSANCE	REGRET	PURIFIÉE ? NOTES
Générosité : Donner aux autres ce que nous possédons y compris nourriture, possessions, confort, temps, soins, protection, Dharma et mérites.			
Moralité : Renoncer aux actions du corps, de la parole et de l'esprit qui sont nuisibles aux autres.			
Patience : Abandonner la colère quand surgissent les problèmes et garder un état d'esprit paisible à l'égard de ceux qui nous nuisent ou nous déplaisent.			
Effort joyeux : Savourer le bon travail que nous faisons pour les autres et persévérer malgré les obstacles ou la paresse.			
Concentration : Se concentrer en un point tant en méditation que dans la vie quotidienne.			
Sagesse : Enquêter sur la nature ultime et conventionnelle des phénomènes.			

Développer une communication habile

ATTITUDE	RÉJOUISSANCE	REGRET	PURIFIÉE ? NOTES
Parler sincèrement avec l'intention d'être utile.			
Parler en utilisant des mots gentils.			
Louer les autres.			
Encourager l'harmonie, la paix, l'unité par vos paroles.			
Garder les confidences.			
Écouter sans partialité.			
Écouter avec patience			
Écouter avec intérêt.			

Carte d'évaluation de la Description du Travail Intérieur

La bodhichitta attitude

Date : _____

ATTITUDE	RÉJOUISSANCE	REGRET	PURIFIÉE ? NOTES
Je penserai aux autres plus qu'à moi-même.			
Je ferai moi-même la différence.			
Je fournirai aux êtres ce dont ils ont besoin.			
Je respecterai les règles du centre et les cinq préceptes.			
Je n'abandonnerai jamais.			
Je me rappellerai que samsara équivaut à problèmes... même quand tout semble aller bien !			

Les six perfections

ATTITUDE	RÉJOUISSANCE	REGRET	PURIFIÉE ? NOTES
Générosité : Donner aux autres ce que nous possédons y compris nourriture, possessions, confort, temps, soins, protection, Dharma et mérites.			
Moralité : Renoncer aux actions du corps, de la parole et de l'esprit qui sont nuisibles aux autres.			
Patience : Abandonner la colère quand surgissent les problèmes et garder un état d'esprit paisible à l'égard de ceux qui nous nuisent ou nous déplaisent.			
Effort joyeux : Savourer le bon travail que nous faisons pour les autres et persévérer malgré les obstacles ou la paresse.			
Concentration : Se concentrer en un point tant en méditation que dans la vie quotidienne.			
Sagesse : Enquêter sur la nature ultime et conventionnelle des phénomènes.			

Développer une communication habile

ATTITUDE	RÉJOUISSANCE	REGRET	PURIFIÉE ? NOTES
Parler sincèrement avec l'intention d'être utile.			
Parler en utilisant des mots gentils.			
Louer les autres.			
Encourager l'harmonie, la paix, l'unité par vos paroles.			
Garder les confidences.			
Écouter sans partialité.			
Écouter avec patience			
Écouter avec intérêt.			

La carte d'auto-évaluation de la Description du Travail Intérieur

Utiliser l'outil de pratique de la pleine conscience de la Description du Travail Intérieur

L'outil de pratique consciente de la Description du Travail Intérieur (DTI) fut créé pour vous aider à suivre vos progrès au cours de la journée quand vous tentez de développer votre professionnel intérieur et de soumettre vos expressions extérieures d'ignorance, de colère, d'attachement, de motivation égoïste... Comme Lama Zopa Rinpoché l'explique : « Vous avez toutes ces compétences extérieures, comment faire ceci, comment faire cela, depuis l'école, le collège, l'université, mais sans professionnalisme intérieur, sans savoir comment vivre sa vie, comment faire les choses mentalement, comment faire n'importe quoi : affaires, activité professionnelle, quoi que l'on fasse, avec une attitude pure, un esprit positif exempt d'ignorance, de colère, d'attachement, exempt surtout d'un esprit égoïste.

En suivant vos progrès, peut-être verrez-vous que vous êtes tellement « pro » que la plupart du temps, vous créez des causes pour vous réjouir. Peut-être verrez-vous qu'il existe une zone où vous errez régulièrement, cet outil vous aidera alors à y concentrer un peu de votre attention en vous rappelant de regretter, de purifier et d'avancer.

Sur la carte de pratique consciente DTI, vous trouverez trois différentes listes d'attitudes sur lesquelles porter votre conscience au cours de la journée. La première, la « bodhisattva attitude », liste six attitudes dont Lama Zopa Rinpoché a discuté dans son entretien sur le développement de notre professionnel intérieur .

Dans la seconde série, les six Perfections sont définies. Ces perfections sont nécessaires pour s'entraîner selon les actions d'un bodhisattva. Dans la série finale, Développer une communication habile, nous reconnaissons l'importance de la communication parlée et non parlée. Reconnaisant que notre parole a un grand pouvoir, nous faisons très attention à comment et quand nous l'utilisons, à la façon dont nous l'utilisons. Nous faisons aussi très attention à notre façon d'écouter, en essayant toujours d'écouter sans impartialité tous les aspects d'une histoire avec patience, sincérité et le désir d'aider, en nous rappelant que pas une seule vue n'est ultimement juste. Rappelons-nous de vérifier si ce que nous avons entendu est bien ce que l'autre a essayé de dire.

En suivant ainsi notre comportement au fil du temps, en utilisant ces trois séries d'attitudes, nous apprenons comment faire de chaque journée où nous offrons nos services une pratique intérieure profonde. Ceci aide à réduire toute dualité susceptible d'apparaître concernant la valeur d'offrir ses services. Nous arriverons à comprendre ce que Lama Zopa Rinpoché nomme : « Le service comme chemin vers l'éveil. »

Le choix des différentes attitudes de pleine conscience vous appartient. Ce qui importe c'est de cultiver une façon de vérifier que tout va bien dans notre esprit et si nécessaire, d'apporter des rectifications dans nos attitudes.

Les attitudes listées ici ont été choisies parce qu'elles reflètent les valeurs de la FPMT et des Séminaires pour le service de la FPMT, aussi avons-nous trouvé utile cette méthode pour créer l'habitude de vérifier ses attitudes.

Au cours de la journée, prenez un temps pour passer vos attitudes en revue, pour noter « regret » ou « réjouissance » selon votre expérience. À la fin de la journée, repenser à ces attitudes que nous regrettons peut indiquer ce qui est à purifier grâce aux quatre pouvoirs d'opposition. Peut-être en émergera-t-il une prise de conscience qui peut être rajoutée dans les notes, ou un plan d'action pour déraciner une attitude spécifique qui nous dessert ou tout au moins pour la réduire. Afin d'améliorer l'analyse des bienfaits et inconvénients des attitudes mentales qui motivent nos actions physiques et verbales, nous pouvons nous poser les questions suivantes :

1. Quelles attitudes sont les plus difficiles à observer au cours de la journée ?
2. Quelles attitudes sont les plus aisées à observer au cours de la journée ?
3. Quelles sont mes meilleures excuses pour m'adonner à une attitude négative ?
4. Quelles sont mes meilleures excuses pour ne pas m'adonner à une attitude négative ?
5. Quand je m'adonne vraiment à une attitude négative, cela m'aide-t-il ? Cela fait-il du bien aux autres ?

Bien sûr, ce n'est là qu'une esquisse pour être en prise avec ces attitudes. Sentez-vous libre d'utiliser cet outil de toutes les façons qui vous sembleront utiles.

La carte d'auto-évaluation de la Description du Travail Intérieur

Utiliser l'outil de pratique de la pleine conscience de la Description du Travail Intérieur

L'outil de pratique consciente de la Description du Travail Intérieur (DTI) fut créé pour vous aider à suivre vos progrès au cours de la journée quand vous tentez de développer votre professionnel intérieur et de soumettre vos expressions extérieures d'ignorance, de colère, d'attachement, de motivation égoïste... Comme Lama Zopa Rinpoché l'explique : « Vous avez toutes ces compétences extérieures, comment faire ceci, comment faire cela, depuis l'école, le collège, l'université, mais sans professionnalisme intérieur, sans savoir comment vivre sa vie, comment faire les choses mentalement, comment faire n'importe quoi : affaires, activité professionnelle, quoi que l'on fasse, avec une attitude pure, un esprit positif exempt d'ignorance, de colère, d'attachement, exempt surtout d'un esprit égoïste.

En suivant vos progrès, peut-être verrez-vous que vous êtes tellement « pro » que la plupart du temps, vous créez des causes pour vous réjouir. Peut-être verrez-vous qu'il existe une zone où vous errez régulièrement, cet outil vous aidera alors à y concentrer un peu de votre attention en vous rappelant de regretter, de purifier et d'avancer.

Sur la carte de pratique consciente DTI, vous trouverez trois différentes listes d'attitudes sur lesquelles porter votre conscience au cours de la journée. La première, la « bodhisattva attitude », liste six attitudes dont Lama Zopa Rinpoché a discuté dans son entretien sur le développement de notre professionnel intérieur .

Dans la seconde série, les six Perfections sont définies. Ces perfections sont nécessaires pour s'entraîner selon les actions d'un bodhisattva. Dans la série finale, Développer une communication habile, nous reconnaissons l'importance de la communication parlée et non parlée. Reconnaisant que notre parole a un grand pouvoir, nous faisons très attention à comment et quand nous l'utilisons, à la façon dont nous l'utilisons. Nous faisons aussi très attention à notre façon d'écouter, en essayant toujours d'écouter sans impartialité tous les aspects d'une histoire avec patience, sincérité et le désir d'aider, en nous rappelant que pas une seule vue n'est ultimement juste. Rappelons-nous de vérifier si ce que nous avons entendu est bien ce que l'autre a essayé de dire.

En suivant ainsi notre comportement au fil du temps, en utilisant ces trois séries d'attitudes, nous apprenons comment faire de chaque journée où nous offrons nos services une pratique intérieure profonde. Ceci aide à réduire toute dualité susceptible d'apparaître concernant la valeur d'offrir ses services. Nous arriverons à comprendre ce que Lama Zopa Rinpoché nomme : « Le service comme chemin vers l'éveil. »

Le choix des différentes attitudes de pleine conscience vous appartient. Ce qui importe c'est de cultiver une façon de vérifier que tout va bien dans notre esprit et si nécessaire, d'apporter des rectifications dans nos attitudes.

Les attitudes listées ici ont été choisies parce qu'elles reflètent les valeurs de la FPMT et des Séminaires pour le service de la FPMT, aussi avons-nous trouvé utile cette méthode pour créer l'habitude de vérifier ses attitudes.

Au cours de la journée, prenez un temps pour passer vos attitudes en revue, pour noter « regret » ou « réjouissance » selon votre expérience. À la fin de la journée, repenser à ces attitudes que nous regrettons peut indiquer ce qui est à purifier grâce aux quatre pouvoirs d'opposition. Peut-être en émergera-t-il une prise de conscience qui peut être rajoutée dans les notes, ou un plan d'action pour déraciner une attitude spécifique qui nous dessert ou tout au moins pour la réduire. Afin d'améliorer l'analyse des bienfaits et inconvénients des attitudes mentales qui motivent nos actions physiques et verbales, nous pouvons nous poser les questions suivantes :

1. Quelles attitudes sont les plus difficiles à observer au cours de la journée ?
2. Quelles attitudes sont les plus aisées à observer au cours de la journée ?
3. Quelles sont mes meilleures excuses pour m'adonner à une attitude négative ?
4. Quelles sont mes meilleures excuses pour ne pas m'adonner à une attitude négative ?
5. Quand je m'adonne vraiment à une attitude négative, cela m'aide-t-il ? Cela fait-il du bien aux autres ?

Bien sûr, ce n'est là qu'une esquisse pour être en prise avec ces attitudes. Sentez-vous libre d'utiliser cet outil de toutes les façons qui vous sembleront utiles.