

Je m'engage à mettre quotidiennement en pratique ce qui suit, en suivant les conseils du Vénérable Luang Phor Gunhah Sukakamo :

1. Chaque jour, je ferai des efforts pour être une personne avec un bon coeur, un coeur libre de tout tracas, jusqu'à mon dernier souffle.
2. Je ferai des efforts pour être heureux en travaillant.
3. Je serai responsable de mon travail.
4. Je ferai des efforts pour être toujours bienveillant envers autrui.
5. Je planifierai minutieusement et avec attention ma façon de dépenser de l'argent.
6. Je ne m'engagerai pas dans les jeux de toute sorte : loterie illégale, jeux de cartes, paris sur les matches de football, de boxe ou bien d'autres sports, par exemple.
 - 6.1. J'éviterai de consommer des boissons alcooliques de toute sorte, de consommer des produits toxiques qui provoquent une addiction.
 - 6.2. Je serai fidèle à mon compagnon/ma compagne.
7. J'aurai la gratitude envers mes parents et également envers tous ceux qui ont été des bienfaiteurs pour moi.
8. Je ne discuterai pas d'une manière insolente ni avec mes parents, ni avec mon chef, ni avec mes supérieurs, ni avec mes subordonnés au travail.
9. J'écouterai l'avis de mes subordonnés, de mes collègues ainsi que celui d'autrui.
10. Je ne mépriserai personne ; je ne maltraiterai personne, les membres de ma famille y compris.

11. Je ferai des efforts pour maintenir *Sati* et *Sampajanna* afin de rectifier toutes mes actions, mes paroles et mes pensées, pour que je puisse m'établir dans le bien.

(NDT : *Sati* : conserver à l'esprit tous mes engagements ;
Sampajanna : être conscient de ce que je suis en train de faire.)

12. Je ferai des efforts pour observer les cinq préceptes tous les jours, jusqu'à mon dernier souffle.

13. Je ferai des efforts pour observer les huit préceptes le jour d'Uposatha quel que soit le lieu où je me trouve (soit à la maison, soit dans un monastère) à l'exception des cas de force majeure, comme en cas de maladie par exemple.

14. Je ferai des efforts pour ne pas être en colère à l'encontre des autres ; j'essaierai de me corriger.

15. J'éviterai d'accuser les autres d'être responsables de ce qui ne va pas. J'essaierai au contraire de reconsidérer mes actions et de résoudre des problèmes par moi-même.

16. Je ferai des efforts pour mesurer mes paroles ; j'éviterai de réprimander pour un oui pour un non mes enfants, mes petits enfants, mes subordonnés ; j'éviterai de discutiller avec mon compagnon/ma compagne comme je le faisais auparavant quand j'étais plus habile à discutiller qu'à faire des récitations.

17. J'éviterai de dire du mal des autres derrière leur dos quelle que soit la situation.

18. Je ferai des efforts pour faire régulièrement des récitations pour manifester mon respect envers le Bouddha tous les jours de sorte que cela devienne une de mes priorités quotidiennes.

19. Je ferai des efforts pour inspirer et expirer d'une manière confortable ; pour respirer d'une manière qui me rend heureux.

20. Je ferai des efforts pour méditer quotidiennement au moins cinq minutes par jour.

21. Je ferai des efforts pour m'entraîner à être heureux dans toutes les postures : debout, assis et couché.

22. Je ferai des efforts pour ne pas trop penser : ne pas penser au passé, ne pas penser au futur, mais penser à agir le mieux possible dans le présent.

23. Je ferai des efforts pour avoir de l'endurance afin de m'entraîner à atteindre le plus haut niveau de la perfection.

24. Je ferai des efforts pour lâcher prise en ce qui concerne ce qui me plaît, ce qui ne me plaît pas ; en ce qui concerne mes enfants, mes petits enfants ; au sujet de la richesse, de la pauvreté ; au sujet des maladies. Je m'obligerai à m'entraîner à lâcher prise pour que mon esprit soit calme, pour que mon esprit ne soit pas malheureux.

25. Je ferai des efforts pour diriger mon esprit dans le but d'obtenir les fruits de ma pratique sur la Voie et d'atteindre le Nibbana. Car actuellement, je ne vis que pour attendre la mort, et si je cours derrière mes émotions, mes pensées, mes désirs d'être, mes désirs de ne pas être, je continuerai à retourner sans fin en enfer. Je ferai donc des efforts pour me corriger à travers mon esprit, à travers mon corps et à travers mes paroles pour qu'en fin de compte, je puisse un jour atteindre le Nibbana.

Conseils donnés par

le Vénérable Luang Phor Gunhah Sukakamo,
le 3 octobre 2013
Wat Pa Sapdaveedhammaram
Tambon Wangmee, Amphoe Wang Nam Khiew
Nakornrajasima

Traduit par Chandhana Le Ninan