

## CHARTRE ÉTHIQUE

Par la rédaction de cette charte éthique en 8 points, nous avons voulu brosser un portrait, bref mais sincère, des aspirations fondamentales qui guident notre existence et notre démarche associative. Ces aspirations forment ainsi les sentiments profonds qui nous habitent, que nous tentons de cultiver et de transmettre le plus humblement et le plus sincèrement possible, jour après jour, pour notre bien et celui de tous les êtres.

Nous espérons ainsi que, dans sa quête du bonheur, le lecteur et adhérent trouvera un écho favorable et plein d'attention à notre propos ponctué de paroles empreintes de sagesse de diverses sources.

*Carpe Diem, Paix, Amour et Respect*  
Christophe Cadène, Lobsang Tashi

*Et rappelez-vous que rien n'est jamais permanent si ce n'est le changement.*  
(Bouddha Sakyamuni)

*Nous sommes ce que nous pensons et avec nos pensées nous créons le monde.*  
(Bouddha Sakyamuni)

### Amour, Compassion, Joie et Equanimité



Amour, Compassion, Joie et Equanimité représentent les quatre sentiments illimités. La compassion se développe sur la base de l'amour bienveillant et signifie que l'on aspire à libérer tous les êtres de leurs souffrances et de leurs causes et ainsi les aider à trouver le bonheur et ses causes. Ainsi, cultiver Amour et Compassion procure Joie et équanimité (égalité d'humeur et de sentiment), lesquelles développent les sentiments d'Amour et de Compassion. Ainsi tourne la Roue, sans fin.

*La pratique de la compassion est le cœur de la Voie. Développer cette qualité est essentiel car elle nous permet d'agir avec justesse, pour le bien d'autrui et participe à faire en sorte que nous ne créons pas de nouvelles sources de souffrances pour soi et pour les autres. La compassion est un sentiment profond qui s'exprime à l'égard de ceux qui souffrent, sans distinction.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

*Nous voulons tous être heureux, personne ne veut souffrir. Lorsque nous prenons conscience de cette réalité, une grande tendresse et un infini amour pour le prochain se manifestent alors spontanément dans notre esprit. Mais tout cela n'est possible que si nous sommes également capables d'éprouver de l'amour et du respect envers nous-mêmes. Il est vain de croire que nous pouvons aimer les autres si nous nous détestons et que nous refusons ce que nous sommes.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

*L'Amour est l'antidote à la colère.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

## Paix, Bonheur et Non Violence (Ahimsa) ici et maintenant



La violence engendre la violence, seule la paix de l'esprit procure une vie sereine et non conflictuelle. L'Association Yang Sheng veut ainsi participer de cet élan qui vise sans relâche à promouvoir la paix et la non violence entre les êtres. La réalité de la vie n'est ni bonne ni mauvaise, elle Est tout simplement ce qu'elle est, ici et maintenant. De même, les choses de la vie sont telles qu'elles sont et non telles que nous aimerions qu'elles soient.

Nous passons beaucoup de temps et nous dépensons beaucoup d'énergie à nous replonger dans ce que nous aurions pu être, dire ou faire. De même, nous passons beaucoup de temps et dépensons beaucoup d'énergie à nous projeter dans ce que nous serons, dirons ou ferons. Le temps, quant à lui, s'écoule inexorablement, emportant avec lui le souvenir des instants présents dont nous n'avons pas su jouir. Jouir pleinement à chaque instant du moment présent, comprendre et accepter cet état de fait est l'une des véritables clés du bonheur.

*Apprendre à donner commence par renoncer à nuire et à meurtrir les autres. Ce faisant, nous renonçons aussi à nous nuire, car faire du mal aux autres, c'est d'abord se blesser soi-même.*  
(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

*L'Art de combat doit servir à préserver la vie, pas à l'écourter prématurément.*  
(Zhang San Feng)

## Altruisme et Disponibilité

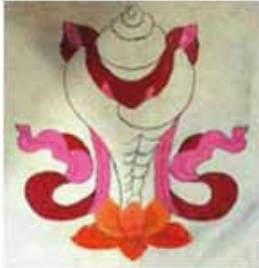


Comment penser un seul instant que la vie associative, telle qu'elle a été pensée originellement, soit autre chose que l'incarnation du sentiment du don de soi à l'autre, plein et désintéressé. Yǎng Shēng veut se ranger dans cette catégorie et se définit avant tout et surtout comme une véritable association à but non lucratif dont le seul intérêt repose sur le don et le partage des connaissances, tout le reste est illusoire.

*Ordonnons nos vies en fonction de ce qui présente une valeur authentique et qui donne sens à nos existences et non selon les plaisirs et mondantés qui nous poussent à vivre à l'extérieur de notre être. Ordonnons nos vies en songeant que notre plus grande tâche est de servir les autres. La plus grande des qualités humaines est l'amour altruiste.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

## Patience, Tolérance et Discipline



*La patience est une force qui résulte de notre capacité à rester ferme et inébranlable, quelles que soient les circonstances. Si nous avons recours à elle, rien ni personne ne pourra troubler la paix de notre esprit. Cultiver la patience apprend à développer la compassion envers ceux qui nous blessent, sans pour autant accepter qu'ils nous détruisent. La compassion est le meilleur thérapeute de notre Esprit, elle le libère de toutes attaches et de la saisie des émotions conflictuelles.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

*Avoir une discipline personnelle ne consiste pas à simplement à se dire « je ne dois pas faire ceci ou cela car ce n'est pas permis », mais implique plutôt de réfléchir aux conséquences de nos pensées et de nos actes sur le court, moyen et long terme afin de comprendre que certaines actions ne peuvent être commises car elles engendrent de la souffrance chez soi et chez les autres. Ainsi, la vraie discipline est fondée sur la compréhension des conséquences ultimes de nos actes.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

## Intention Juste et Lâcher Prise



*L'Intention qui sous-tend nos paroles, nos actes et nos pensées est fondamentale et prime sur toutes autres formes de pensées. C'est, au-delà de tout, ce qui conditionne la loi des causes à effets. « Le Chemin enrichit plus que le But » dit le Sage. Mais le problème majeur repose sur notre mode de pensée, de sorte que, pour nous, les fruits de l'action que nous menons sont plus importants que l'action elle-même. Grave erreur ! En ce faisant, nous ne vivons que projetés dans le passé ou le futur et nous oublions d'apprendre du présent.*

*Lâcher prise par rapport à nos objectifs, en faisant confiance à l'ordre de la nature, dont nous faisons partie intégrante, permet bien souvent de réaliser ces mêmes objectifs plus rapidement, en pleine conscience, ici et maintenant. L'Intention Juste est précisément celle que l'on appréhende en apprenant à lâcher prise.*

*Les actes que nous accomplissons sont le reflet de nos pensées et de nos sentiments. Ils ne sont en eux-mêmes ni positifs, ni négatifs, mais dépendent de l'intention qui les sous-tend. C'est cette intention qui détermine notre Karma, la loi de causes à effets qui fait que notre vie nous semblera heureuse ou malheureuse.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

## Interdépendance



Le concept d'interdépendance des êtres et des phénomènes enseigne que nous sommes tout le temps reliés aux autres, à la nature et au cosmos. Tout être n'existe qu'en interdépendance avec les autres et le reste du monde. Rien n'existe en soi mais tout dépend d'une série de causes et de conditions elles-mêmes interdépendantes les unes des autres. Ainsi, en agissant, pensant ou parlant négativement, c'est aussi contre soi que l'on agit, pense ou parle négativement.

*Être interdépendant signifie être responsables de ce que nous pensons, vivons, du moindre de nos actes, car ils influencent le reste de l'univers. Comprendre ce qu'est la relation d'interdépendance des êtres et des phénomènes aide à développer la non-violence et la paix, à la fois dans le monde et chez les êtres.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

## Impermanence (Anitya)



*Ne perdons pas de temps en jalousie ou en querelles diverses. Méditons au contraire sur le caractère impermanent des êtres et des choses afin de réaliser la véritable paix de l'Esprit et du Cœur. Apprenons à ne pas nous attacher aux êtres et aux choses car nous ne pourrions les emporter au moment de la mort.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)

## Connaissance et Sagesse



Un fameux adage de l'antique sagesse chinoise nous rappelle que l'apparence des choses est facile à voir mais que leur principe fondamental est difficile à connaître. Ainsi, connaître la nature profonde des choses et de l'Esprit, voilà la véritable Sagesse.

*La Sagesse permet de concevoir ce qu'est l'interdépendance. La connaissance nous aide, quant à elle, à appréhender la véritable nature des êtres et des choses. En gardant cela à l'esprit, en développant la compassion et l'amour altruiste, il devient évident qu'éprouver amour et compassion envers autrui fait du bien non seulement aux autres, mais aussi à nous-mêmes et que, à l'inverse, si nous nuisons aux autres, nous nous nuisons aussi à nous-mêmes. Dans le premier cas, il y a deux gagnants, dans le second, il y a deux perdants.*

(Sa Sainteté Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai Lama)