



Les 4 vœux du Bodhisattva

Les êtres sensibles sont innombrables ;
Je fais le vœu de tous les délivrer. Les illusions sont infinies ;
Je fais le vœu de toutes les trancher. Les dharmas sont illimités ;
Je fais le vœu de tous les étudier.
La Voie du Bouddha est sans fin ; Je fais le vœu d'aller au delà.

Les Dix Préceptes

Un : Éviter de tuer.
Deux : Éviter de voler.
Trois : Éviter de convoiter, pratiquer la gratitude.
Quatre : Éviter de mentir.
Cinq : Éviter les habitudes addictives, compulsives ou nocives.
Six: Pratiquer la parole aimante et juste.
Sept : Éviter de se glorifier ou de dénigrer les autres.
Huit : Cultiver la compassion et ne pas épargner ses efforts pour aider les autres.
Neuf: Éviter de se mettre en colère et le ressentiment.
Dix: Ne pas insulter les trois trésors.

Les 5 Contemplations

Il est dans ma nature de vieillir. Je ne peux échapper à la vieillesse
Il est dans ma nature de tomber malade. Je ne peux échapper à la maladie
Il est dans ma nature de mourir. Je ne peux échapper à la mort
Tout ce qui m'est cher et tous ceux que j'aime aujourd'hui. Je ne peux éviter d'en être séparé
J'hérite du fruit des actions de mon corps, de mes paroles et de mes pensées. C'est la seule chose
que je puisse emmener avec moi dans le futur.