

## Travailler avec les Engagements essentiels

Chaque fois que nous prenons une décision, nous traçons un arc entre le moment de la décision et celui de son achèvement. Nous sommes toujours confronté.e.s à un choix: lequel des arcs actifs de notre vie allons-nous prioriser à ce moment?

Il est particulièrement défiant d'honorer les arcs les plus longs, ceux qui s'étendent jusqu'à la fin de notre vie, ceux qui découlent de l'adoption de valeurs et d'engagements fondamentaux. C'est pourquoi la pratique est nécessaire: elle crée des arcs plus courts qui nous permettent de maintenir les arcs les plus longs.

Plus nous travaillons avec ces engagements, plus ils sont tissés dans la trame de ce que nous devenons, comme des ancrs de la grande expérience de la non-violence, afin de répondre à tout ce qui arrive avec amour, courage, vérité et bienveillance pour tou.te.s.

### Épouser le chemin de la non-violence

Les engagements peuvent être utiles en tant que moyen de cheminer vers une vie de plus en plus non-violente. Cela nous invite à nous engager dans le paradoxe du sérieux de l'engagement sans créer d'exigences internes et avec ouverture à l'humour et à la légèreté. Les engagements offrent également une méthode pour identifier et s'appuyer sur les forces intérieures, ainsi que pour nommer, pleurer, compenser et transcender les obstacles intérieurs. De cette manière, et aussi directement, ils nous rappellent de trouver des moyens de rechercher du soutien à chaque étape du chemin.

### Outils de réflexion

Certaines personnes affichent les engagements et les révisent quotidiennement; certain.e.s ont fabriqué de petites cartes gardées dans leur portefeuille; d'autres écrivent dans leur journal sur chacun des engagements, un autre moyen de les ancrer en soi. Certain.e.s ont également utilisé un ou plusieurs engagements comme point central de leur pratique de méditation. Par exemple, où êtes-vous ouvert.e avec joie pour relever le défi et où existe-t-il des tensions, des doutes, de la confusion?

Certaines personnes utilisent des engagements spécifiques comme source d'inspiration, d'autres choisissent un engagement au centre d'une trajectoire continue, et d'autres défilent au fil des engagements, sous forme de réflexion quotidienne.

Et vous, qu'est-ce qui vous interpelle?

### Groupe de soutien, de réflexion

De nombreuses personnes s'engagent ensemble dans les engagements en formant une communauté de pratique. Parce que les engagements sont en tension avec ce pour quoi nous sommes culturellement formé.e.s, certaines personnes ont reconnu qu'elles avaient besoin du soutien des autres pour trouver la force et la créativité nécessaires pour concrétiser ces intentions. Il.elle.s se rencontrent régulièrement pour discuter et établir des liens avec les autres, examiner leurs défis, réaligner leurs choix.

### Des ressources pour informer nos choix

Bien des gens utilisent ces engagements comme un filtre pour choisir comment répondre à des situations difficiles, sachant que le fait de «accepter ce qui est» conduirait à une réponse différente de celle de «l'authenticité et la vulnérabilité», parfois contradictoires. Nous avons toujours le choix, même s'il semble parfois en être autrement et nos options sont presque toujours plus vastes que nous ne l'imaginons. Il n'existe jamais une «bonne» façon de répondre, peu importe à quel point nous sommes habitué.e.s à le croire. De plus, il n'y a jamais de choix sans conséquences. Nous ne pouvons échapper à notre interdépendance, faire partie de la vie, la façonner et être façonné.e.s par tout ce qui nous entoure.

# Engagements essentiels

## Ma relation à moi-même

### 1. Rester ouvert.e à moi-même

Même quand j'agis d'une façon qui me déplaît, je vise à garder mon cœur ouvert à moi-même. Si je me surprends à me juger et me déconnecter des besoins, je vise à chercher du soutien pour retrouver mon lien avec moi-même et accueillir avec compassion les besoins qui motivent mes actes.

### 2. M'ouvrir à toute la gamme des émotions

Même quand mes sentiments me rendent mal à l'aise, je vise à demeurer présent.e à moi-même et ouvrir mon cœur à la richesse de mon expérience émotive. Si je me surprends à me détourner de mon expérience, si je me ferme ou ne me ressens plus, je vise à chercher du soutien pour relâcher ma défensive, examiner avec tendresse mes expériences passées qui ont pu engendrer ma réaction et m'ouvrir à ce qui est.

### 3. Prendre le risque d'être important.e

Même quand je doute, je vise à m'offrir totalement au monde. Si je me surprends à penser que je n'ai pas d'importance et que mes gestes sont insignifiants, je vise à chercher du soutien pour raviver ma présence et mes dons afin d'interagir en co-création.

### 4. Responsabilité

Même quand je suis accablé.e par des obstacles ou submergé.e par des émotions difficiles, je vise à assumer pleinement mes sentiments, mes pensées, mes besoins, mes gestes et ma vie, dans un contexte d'interdépendance. Si je me surprends à céder mon pouvoir à d'autres ou à des instances supérieures, aux habitudes, à des catégories intellectuelles comme mon passé ou des étiquettes dont je me suis affublé.e, je vise à chercher du soutien pour trouver en moi la source primordiale de mes choix, m'occuper systématiquement de mes besoins et mes buts et demander ce que je veux.

### 5. Prendre soin de ma vie

Même quand je suis stressé.e, submergé.e ou déconnecté.e, je vise à respecter mon engagement à veiller à mon bien-être et faire des gestes qui nourrissent ma vie en communauté avec les autres. Si je me surprends à délaisser les stratégies qui enrichissent ma vie ou à me retirer du lien pour m'occuper de mes besoins, je vise à chercher du soutien pour m'ancrer dans la conviction qu'il est précieux d'inclure ma vie dans mon cercle interdépendant de soutien.

### 6. Tendresse envers mes limites

Même quand je suis tenté.e de me surpasser (y compris dans ces engagements), je vise à demeurer conscient.e de mes limites en tout temps. Si je me surprends à me pousser au-delà de mes capacités, je vise à chercher du soutien pour honorer la sagesse intrinsèque de mon organisme et me dépasser seulement à l'intérieur de mes limites actuelles pendant que mes capacités s'améliorent.

## Mon orientation envers les autres

### 7. Aimer en toutes circonstances

Même quand mes besoins ne sont vraiment pas satisfaits, je vise à garder mon cœur ouvert. Si je me surprends à juger, à être en colère ou à réagir agressivement, je vise à chercher du soutien pour transformer mes jugements, apprendre d'eux et rencontrer les autres avec amour.

### 8. La présomption d'innocence

Même quand les actions ou paroles des autres n'ont aucun sens pour moi, quand elles me font peur ou font du tort, je vise à partir du principe qu'une intention fondée sur un besoin sous-tend ces agissements. Si je me surprends à prêter aux autres des mauvaises intentions, leur assigner des étiquettes ou analyser leurs actions, je vise à chercher du soutien pour m'ancrer dans la conviction que, même si leurs actions ne semblent pas

servir la vie et même si je choisis d'utiliser la force dans un but de protection, leurs actions sont des tentatives de nourrir des besoins semblables aux miens.

### **9. La présence empathique**

Même quand les autres souffrent, sont déconnecté.e.s d'eux.elles-mêmes, jugent ou s'expriment avec intensité, je vise à demeurer détendu.e et présent.e à leur expérience. Si je me surprends à chercher des solutions, donner des conseils non sollicités, écouter ou parler sans connexion du cœur ou à détourner mon attention, je vise à chercher du soutien pour retrouver ma confiance en la puissance transformative et le cadeau d'être simplement présent.e à l'autre.

### **10. La générosité**

Même quand j'ai peur ou que je manque de ressources, je vise à continuer à tendre la main et m'offrir à autrui, ainsi qu'à répondre aux demandes de partage de ressources en fonction des besoins. Si je me surprends à me recroqueviller de peur et à ne plus vouloir donner, je vise à chercher du soutien pour me libérer de toute idée de manque et accueillir les occasions de partager au flot de ressources là où le besoin est le plus pressant.

### **11. Réceptivité**

Même quand je suis déconnecté.e de mes besoins, je vise à être disponible à recevoir de façon inconditionnelle ce que les autres et la vie ont à m'offrir. Si je me surprends à me sentir amoindri.e sans mériter les ressources que l'on m'offre, si je résiste à recevoir de quelque façon, je vise à chercher du soutien pour m'ouvrir au flot des ressources qui nourrissent mes besoins sans m'attendre à donner quoi que ce soit en retour.

### **12. Discernement et courage**

Même quand je suis conscient.e que mes actions peuvent coûter cher, je vise à aligner mes choix le plus fortement possible sur mon but et mes valeurs, après analyse des données et des ressources disponibles ainsi que des effets à long et court termes, plutôt que sur la peur. Si je me surprends à me cacher, à justifier mon inaction, à me protéger par habitude ou à me rebeller sans réfléchir, je vise à chercher du soutien pour rétablir ma capacité d'être intègre, à persister envers vers un but et à accepter toutes les conséquences qui en découlent.

## **Mon interaction avec les autres**

### **13. Authenticité et vulnérabilité**

Même quand j'ai peur et que je suis insécure, je vise à partager la vérité qui m'habite tout en conservant ma compassion et mon souci des autres. Si je me surprends à me cacher ou me protéger, je vise à chercher du soutien pour accueillir cette occasion d'élargir ma perception de moi-même et rester en lien même si j'ai encore peur ou honte.

### **14. Disponibilité au feedback**

Même quand j'ai envie qu'on m'accepte et qu'on voit mes bonnes intentions, je vise à demeurer ouvert.e au feedback des autres sur les conséquences de mes choix, afin d'apprendre et grandir. Si je me surprends à être sur la défensive ou à me juger, je vise à chercher du soutien pour voir la beauté et le cadeau dans ce qu'on me partage.

### **15. Offrir du feedback**

Même si j'ai peur d'un conflit potentiel, je vise à créer des occasions d'offrir aux autres du feedback honnête, utile et empli de bienveillance, sous forme d'information à considérer en regard des effets de leurs actions sur moi, sur d'autres et sur la vie. Si je me surprends à retenir de l'information qui pourrait être bénéfique à une relation ou à un but commun, je vise à chercher du soutien pour m'ancrer dans la puissance que peut recéler le feedback conscient envers l'augmentation des capacités et de la connexion.

### **16. Ouverture au dialogue**

Même quand je tiens beaucoup à un résultat particulier, je vise à rester ouvert.e au changement en dialoguant. Si je me surprends à défendre une position ou à vouloir convaincre quelqu'un.e de changer de point de vue, je

visé à chercher du soutien pour me libérer de mon entêtement, pour me connecter à mes besoins et à ceux des autres et pour chercher des stratégies bénéfiques à tou.te.s et fondées sur notre connexion à nos besoins.

### **17. S'engager dans le conflit**

Même quand il y a des obstacles intérieurs ou extérieurs qui m'empêchent de me lier avec quelqu'un.e, je vise à trouver des solutions, avec l'aide d'autres personnes si nécessaire, d'une manière qui prenne soin du bien-être physique et émotionnel de tou.te.s. Si je me surprends à me retirer de cet engagement, je vise à chercher du soutien pour rétablir ma volonté à rechercher la guérison, la réconciliation ou l'apprentissage en faisant face au conflit, en utilisant toute la gamme des stratégies disponibles, y compris faire le deuil des limites actuelles d'une relation.

### **18. Utiliser la force avec bienveillance**

Même lorsque le dialogue semble impossible et que j'en viens à penser que l'utilisation de la force est le seul moyen de prévenir des préjudices ou des dommages imminents, je vise à rester ferme dans mon choix d'utiliser le moins de force possible avec le plus d'amour possible et de faire le deuil d'une action totalement non-violente au sein d'une culture violente. Si je me surprends à vouloir blesser, faire du tort ou fermer mon cœur pendant que j'utilise la force, je vise à chercher du soutien pour ranimer mon désir de contribuer à l'amour et à la dignité de l'humanité et d'utiliser la force seulement pour protéger la vie et pour des solutions qui sont bénéfiques pour tout le monde.

## **Ma relation à la Vie**

### **19. Interdépendance**

Même quand je me sens séparé.e et isolé., je vise à ouvrir mon cœur à la plénitude de l'interconnexion de toute la vie et à ma place dedans. Si je me surprends à me retrancher dans l'autosuffisance, la séparation ou la perte de confiance en mes propres talents ou ceux des autres, je vise à chercher du soutien pour me remémorer la beauté et le soulagement de me reposer dans l'interdépendance, de me souvenir des nombreuses façons que nos vies sont affectées et interconnectées par le grand tissu de la vie, y compris les cadeaux, les efforts et les actions des autres.

### **20. Abondance naturelle**

Même quand j'ai peur du manque, je vise à prendre ce dont j'ai besoin, ni plus ni moins, afin de soutenir la régénération et la plénitude pour tous, maintenant et à l'avenir. Si je me surprends à accumuler ou à me priver des nécessités de base, je vise à chercher du soutien pour reprendre confiance en la sagesse ancestrale que la vie coule quand nous partageons les fruits de la nature et de nos labeurs en fonction des besoins.

### **21. Intégration**

Même face à des défis importants, je vise à intégrer les concepts qui semblent opposés comme le processus et les résultats, l'autonomie et l'interdépendance, le pouvoir et l'amour, et les sentir comme une tension paradoxale plutôt qu'une opposition. Si je me surprends à penser de façon binaire ou à m'identifier à un seul côté des oppositions ou à les voir comme des compromis, je vise à chercher du soutien pour voir au-delà de la dualité et m'aligner avec la globalité de la vie afin d'incarner les multiples facettes d'une opposition apparente.

### **22. Accepter ce qui est**

Même quand tout s'écroule, quand les gens ne tiennent pas parole ou quand il y a des calamités mondiales, je vise à rester ouvert.e à la vie sans être obligé.e d'aimer ce qui se passe. Si je me surprends à me retrancher de la vie, à être attiré.e par des idées toutes faites de ce qui devrait être ou à vouloir contrôler les gestes d'autrui, je vise à chercher du soutien pour faire face à la réalité, faire mes deuils, faire la paix avec les besoins non comblés et faire des choix éclairés sur comment je désire interagir avec la vie.

### **23. Célébrer la vie**

Même face à de gros obstacles (personnels, interpersonnels, mondiaux), je vise à apprécier et remercier la vie pour ce qu'elle m'apporte. Si je me surprends à devenir cynique ou seulement ressentir de la douleur et du désespoir, je vise à chercher du soutien pour relier mon cœur à la beauté et aux merveilles de la vie, même dans les pires circonstances.

## **24. Deuil**

Même quand c'est plus facile de me détourner du gouffre qui sépare ma vision de la réalité, je vise à continuer ma pratique du deuil, seul.e et en communauté, afin d'apprendre à régénérer ma capacité de réagir avec intégrité et de façon créative aux situations difficiles. Si je me surprends à agir contre quelque chose plutôt que vers ma vision ou encore à me fermer complètement, je vise à chercher du soutien pour me rappeler que les larmes sont un cadeau précieux pour combler le vide laissé par le deuil, ce qui adoucit ma tendance soit à supprimer mon désir ou à forcer les autres à s'y conformer et qui réduit les chances que je me tourne vers la violence en pensée, en mots ou en actes.

## **25. Humilité**

Même quand j'ai une vaste expérience et de grandes connaissances, je vise à demeurer conscient.e que je sais très peu de choses et que je suis seulement un maillon dans le déroulement de la vie. Si je me surprends à essayer de contrôler une situation ou à m'appuyer sur mon autorité pour éviter d'examiner les différences, je vise à chercher du soutien relâcher mon attachement aux résultats, accepter la complexité et l'incertitude, écouter les diverses perspectives et m'abandonner à l'émerveillement et au mystère de la vie et en sa capacité à s'adapter, se transformer et se régénérer.

## **Mon engagement dans le Monde**

### **26. Leadership**

Même quand je n'ai aucune autorité officielle, quand je suis attaché.e aux résultats, quand les autres sont polarisé.e.s ou quand je n'ai pas confiance que je peux influencer les résultats, je vise à prendre responsabilité de choisir unilatéralement de prendre soin du tout, en relations interdépendantes avec les autres. Si je me surprends à choisir une vision étroite ou à agir sans une entière agentivité, je vise à chercher du soutien pour me rappeler que je suis libre d'agir selon ma plus grande vision et mes valeurs les plus élevées, quels que soient les choix des autres.

### **27. Vision**

Même quand je suis horrifié.e de l'état des choses, je vise à créer la vision la plus détaillée que j'arrive à imaginer de comment les choses peuvent être, en toutes choses, selon les principes de bienveillance pour toute forme de vie, de la distribution des ressources selon les besoins et de la contribution de chacun.e selon son désir. Si je me surprends à me rallier à la colère des autres pour agir sur ce qui ne fonctionne pas, sans avoir une vision claire de ce que nous ferions si nous réussissions, je vise à chercher du soutien pour me connecter au pouvoir inspirant d'une vision concrète pour motiver l'action fondée sur l'amour de ce qui est possible.

### **28. Perspectives multiples**

Même quand un point de vue individuel, interpersonnel ou systémique semble convaincant, je vise à maintenir ma capacité de voir et agir dans la réalité selon ces trois perspectives pour faire le choix de contribuer au changement et de combler davantage de besoins. Si je me surprends à négliger systématiquement ces points de vue, je vise à chercher du soutien pour reporter mon attention sur l'interconnexion de tous les aspects de la vie et de décider comment réagir à chaque instant.

### **29. Autoréflexion sociale**

Même quand je ne vois pas comment le milieu social dans lequel je suis né.e a façonné mes comportements, mes attitudes et mes croyances, je vise à comprendre les différences schématisées qui existent entre les gens de milieux différents et agir avec les autres à travers les différences de pouvoir, afin que chacun.e puisse contribuer à bâtir notre avenir collectif. Si je me surprends à blâmer, défendre, sombrer dans la honte, renoncer à mon pouvoir ou me retirer de la connexion, je vise à chercher du soutien pour agir avec égards pour moi et les autres en me basant sur ma compréhension bienveillante des effets du contexte social sur nos choix personnels.

### **30. Transparence**

Même quand je résiste à partager des informations ou que je craigne qu'elles soient mal interprétées, je vise à être transparent.e et exposer mes décisions aux autres, y compris les choix que je regrette, ainsi que les

circonstances et le raisonnement qui m'y ont mené.e, les données financières et toute autre information pertinente au fonctionnement des individus et de l'organisation. Si je me surprends à cacher de l'information, je vise à chercher du soutien pour reconnaître le pouvoir extraordinaire de la communication ouverte pour rétablir la confiance et augmenter la sagesse d'un système.

### **31. Collaboration**

Même quand le temps manque et que la confiance est basse, je vise à interagir avec les autres en influence mutuelle pour trouver des solutions acceptables pour tou.te.s. Si je me surprends à utiliser mon pouvoir sur les autres ou si j'abdique mon propre pouvoir de participer, je vise à chercher du soutien pour ranimer ma capacité à accueillir la sagesse, la créativité et l'énergie nouvelle qui sont libérées quand le pouvoir est utilisé efficacement avec les autres dans l'intention de voir aux besoins, aux relations et à l'objectif collectif.

### **32. Capacité collective**

Même quand les groupes dont je fais partie sont accablés de défis et de division, je vise à continuer d'interagir avec les autres pour co-crée des systèmes qui augmentent notre capacité de travailler vers notre but commun, en accord avec nos valeurs, au service de notre bien-être collectif, avec une utilisation intelligente des ressources et la clarification des limites aux engagements. Si je me surprends à imposer des systèmes ou à être rébarbatif.ve à les implanter, je vise à chercher du soutien pour réaffirmer mon engagement à faire des accords conscients, enracinés dans la vision et les valeurs de ce que nous désirons créer, à établir qui prend quelles décisions, comment les ressources sont générées et partagées, comment l'information circule entre nous, comment nous nous donnerons et recevrons du feedback, comment on engage les conflits et comment on se soutient mutuellement pour respecter nos engagements.

### **33. Faire appel à l'humanité des autres**

Même quand je tente de créer des changements critiques à travers des gouffres séparant des stratégies préférées, je vise à soutenir les autres à se lier à leur créativité, leur générosité et leur intégrité plutôt que d'essayer d'imposer une solution qui convient à ce qui est important pour moi. Si je me surprends à perdre confiance ou patience, je vise à chercher du soutien pour rétablir ma capacité d'être intègre et d'offrir mon action aimante afin de générer des changements dans les stratégies et les perspectives.

### **34. Action et stratégies collectives**

Même si cela risque de me coûter, je vise à participer à des efforts collectifs non-violents qui exposent ou entravent le fonctionnement de la culture dominante, ou pour créer des alternatives afin de transformer les structures sociales au service d'un monde qui accueille les besoins de tous les êtres. Si je me surprends à me retrancher dans le confort de ma vie personnelle, à sombrer dans le désespoir, à détester ceux.celles que je veux influencer, je vise à chercher du soutien pour reporter mon intention sur le pouvoir de transformation d'un groupe minoritaire concentré qui œuvre à apporter des changements ancrés dans l'amour et la bienveillance pour l'humanité et la dignité de tou.te.s.