

[Le Dhamma de la
Forêt](#)

LA PRISE DE REFUGE

Ayya Khema

Traduit par Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Fin de la retraite de Green Gulch, Californie en 1996.

En cette fin de retraite, si vous le souhaitez, vous pouvez « prendre refuge ». Qu'est-ce que cela signifie ? Nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha que nous appelons « les Trois Joyaux ». C'est un refuge qui apporte la paix de l'esprit, un sentiment de sécurité, notamment parce qu'il est dit que « le Dhamma protège celui qui le pratique ». Comment ? Pourquoi ? Parce que le Dhamma est la protection qui nous permet de ne rien faire qui soit nuisible à soi ou aux autres. Suivre le Dhamma est un entraînement ; nous devons nous y entraîner.

Dans la société, tout le monde cherche une certaine sécurité, une assurance que tout ira bien. C'est ce que nous font croire nos compagnies d'assurance. Les gens sont prêts à « acheter » la sécurité mais, après s'être « assurés », ils découvrent que ce n'est pas ce qu'ils espéraient. La sécurité ne s'achète pas. Le contraire de la sécurité, c'est l'angoisse, la peur – et on les trouve partout – la peur que se produise ce que nous ne voulons surtout pas voir se produire.

Quand nous prenons refuge, nous prenons tout d'abord refuge dans le principe d'Éveil représenté par le Bouddha. Le mot « Bouddha » n'est pas un nom ; c'est plutôt une description puisqu'il signifie « l'Éveillé ». Quand on prend refuge dans le Bouddha, il est bien évident qu'il ne s'agit pas de prendre refuge dans une statue. Nous prenons refuge dans le principe d'Éveil qui se trouve dans le cœur de tous les êtres humains, y compris le nôtre. Prendre ce refuge signifie également que nous avons conscience qu'il nous est vraiment possible de développer et de cultiver le principe d'Éveil qui est en nous jusqu'au point où nous le personnifierons nous-mêmes.

En prenant refuge dans le Bouddha et dans le principe d'Éveil, nous sentons que nous prenons un engagement. Nous avons envie de nous surpasser et nous avons le

sentiment d'avoir pour but l'idéal le plus élevé qui soit. Ce n'est pas juste l'envie de se sentir bien dans le monde, sinon c'est le retour de l'angoisse : vais-je aller bien ou pas ? Suis-je capable de le faire ou pas ? Est-ce que quelqu'un va me mettre des bâtons dans les roues ? – ce qui est fréquent parce que les autres aussi essaient de trouver leur place dans le monde. Il y a toujours quelque chose qui ne correspond pas exactement à ce que nous voudrions.

Cela me rappelle ma petite-fille de quatre ans et demi qui, un jour, s'est mise à hurler sans la moindre raison apparente. Je lui ai demandé : « Sara, pourquoi cries-tu ainsi ? » Elle m'a répondu : « Rien ne va comme je voudrais ». Je lui ai dit : « Tu as tout à fait raison, rien ne va comme nous le voudrions mais est-ce que le fait de hurler y change quelque chose ? »

Nous hurlons tous – peut-être pas aussi fort qu'elle mais nous protestons tous. Bien sûr que les choses ne vont pas comme nous le voudrions. Nous n'avons pas de couverture de sécurité qui puisse orienter les choses selon nos désirs. C'est pourquoi la sécurité du Refuge est la seule et unique assurance qui ne nous fera jamais défaut. Le principe d'Éveil ne mourra pas, il ne s'en ira pas, il ne changera pas d'avis, il ne demandera rien en échange. Il est simplement là pour nous protéger de tout ce qui est néfaste.

Notre second refuge est dans le Dhamma, l'Enseignement, l'extraordinaire enseignement du Bouddha. Ce mot se traduit également par « vérité absolue » ou « loi de la nature », à vous de choisir l'interprétation qui vous convient le mieux. Quand le Dhamma est notre engagement premier, quand il est toujours là, présent pour nous, tout le reste perd de son importance. Nous continuons à faire ce que nous avons à faire mais ce n'est plus aussi important. Ce qui importe c'est « vivre » le Dhamma.

Nous ne sommes peut-être pas encore capables de le faire mais notre amour du Dhamma, notre dévotion pour lui, éveillent dans notre cœur un sentiment de stabilité, de stabilité intérieure. C'est une denrée très rare dans ce monde où nous vivons, où tout change tout le temps, où tout veut être plus grand, plus fort et plus rapide.

Le troisième refuge est le Sangha. Dans ce contexte, le mot Sangha représente les personnes qui se sont complètement éveillées et qui ont pu nous transmettre le Dhamma. Notre cœur se remplit de gratitude pour ce qu'elles ont fait. Depuis l'époque du Bouddha, il y a toujours eu des grands maîtres et il y en a encore aujourd'hui. Je ne parle pas des prédicateurs mais des vrais maîtres, c'est différent. Les Éveillés – et cela n'a rien à voir avec le fait d'être ordonné moine ou nonne – sont ceux qui ont vécu et parfaitement « réalisé » le Dhamma et qui ont pu transmettre ce qu'ils ont découvert en étant eux-mêmes un exemple lumineux de ce qu'ils enseignaient.

Si nous prenons refuge dans ce Sangha, nous avons quelque chose qui va bien au-delà des activités matérielles et mentales du quotidien dans le monde. Bien sûr que nous devons participer à ce monde et faire ce que nous avons à faire mais nous ne sommes plus obligés de croire que c'est notre priorité.

Si vous voulez prendre refuge dans les Trois Joyaux, voyez-le comme un engagement, une dévotion.

Après avoir pris refuge lors d'une retraite, nous repartons dans le monde avec toute son agitation. Le seul conseil que j'aie à vous donner à ce propos, c'est : « Allez doucement. Prenez les choses tranquillement ».