

## **prise-de-refuge-2**

### **Dhammapada versets 188-192**

188. Les hommes frappés de peur vont en maints refuges, dans les collines, les bois, les jardins, les arbres et les temples.

189. Mais un tel refuge n'est pas sûr, un tel refuge n'est pas suprême; recourant à un tel refuge, on n'est pas libéré de tout mal.

190. Celui qui cherche refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, voit avec une juste connaissance les Quatre Nobles Vérités des Aryas.

191. La souffrance, la cause de la souffrance, la cessation de la souffrance et l'Octuple sentier qui mène à la cessation de la souffrance.

192. Ceci, vraiment est le plus sûr refuge; ceci, vraiment, est le refuge suprême. Cherchant un tel refuge, on est libéré de la souffrance.

### **Les-préceptes(8)**

ne pas tuer..

ne pas voler..

ne pas avoir d'inconduite sexuelle..

ne pas mentir..

ne pas prendre d'intoxicants ( drogue, alcool, cigarette..)

ne pas dormir dans des lits hauts..

ne pas se parfumer, danser, chanter..

ne pas manger après-midi

## **Le Triple Joyau (tiratana)**

### **Itipiso..**

"Certes, le Béni du Ciel est honorable et correctement éveillé par lui-même, achevé en connaissance et comportement, bien-allé, un expert par rapport au monde, insurpassé en tant qu'entraîneur pour ceux qui sont prêts à être domptés, le Maître des êtres divins et humains, éveillé, béni...

"Le Dhamma est bien exposé par le Béni du Ciel, pour qu'on le voie ici et maintenant, intemporel, qui invite à la vérification, pertinent, à être réalisé par les sages pour eux-mêmes...

"Le Sangha des disciples du Béni du Ciel qui ont bien pratiqué... qui ont pratiqué sans artifices... qui ont pratiqué méthodiquement... qui ont pratiqué avec maîtrise -- autrement dit, les quatre types [de nobles disciples] quand on les prend par paires, les huit lorsqu'on les prend en tant que types individuels -- ils sont le Sangha des disciples du Béni du Ciel: digne de cadeaux, digne d'hospitalité, digne d'offrandes, digne de respect, l'incomparable champ du mérite pour le monde."

-- AN XI.12

## La prise de refuge

### Lama Gendoune Rinpoche

Lorsque nous décidons d'entrer dans la voie du dhamma (l'enseignement de Bouddha), il y a des conditions authentiques préliminaires qui vont assurer la justesse de notre progression c'est-à-dire le succès de notre pratique. Parmi ces conditions, il y a tout d'abord ce qu'on appelle "prendre refuge". Prendre refuge, c'est développer l'intention altruiste, l'intention parfaitement pure, et donc développer le cœur d'une pratique continue. Nous dédions pour finir ce mérite, cette activité positive, au bénéfice de tous les êtres, dans l'intention qu'ils obtiennent tous la libération, la réalisation de l'état de Bouddha.

La prise de refuge n'est pas simplement un acte ritualisé ou spécialisé, c'est avant tout une intention. Peut-être même plus profondément qu'une intention, un désir et un souhait profond ainsi qu'une confiance.

Si nous pouvions trouver un mot qui regroupe à la fois le sens d'intention et de confiance, nous aurions peut-être quelque chose qui s'approche d'aspiration-confiance. Et c'est sur la base de cette aspiration-confiance que nous allons prendre refuge. Prendre refuge dans les trois joyaux, donc dans le but: le Bouddha; le chemin du dharma: l'enseignement; et les moyens: la communauté des pratiquants ou Sangha. Cette aspiration, c'est l'aspiration à utiliser les moyens et ce qui est mis à notre disposition pour avancer, dans l'intention profonde de libérer tous les êtres progressivement.

Il s'agit de se libérer soi-même de l'existence conditionnée, puis d'en libérer tous les êtres. Et lorsque nous prenons ce refuge, à la fois relatif et provisoire, nous nous protégeons face aux problèmes et aux difficultés rencontrés ici et maintenant, dans cette existence et dans ce monde. En même temps, c'est un refuge au sens ultime, dans le sens où il libère de l'existence conditionnée, par la pratique et par l'évolution progressives. Ce refuge permet d'avancer, de se libérer peu à peu et de se mettre au service des autres. Cette liberté acquise permettra ultérieurement de servir tous les êtres dans cet état de libération.

Cette intention profonde est ce qui va qualifier le sens du refuge et le maintien de l'engagement. Le vœu du refuge, c'est cette intention qui va également le définir. C'est l'intention d'avancer, de progresser, le souhait qu'on a de libérer tous les êtres qui fait à la fois l'engagement et le maintien de l'engagement. Et lorsque cela est assuré d'une façon stable et permanente, tous les êtres sont heureux.

Tous les êtres qui sont à l'intérieur de ce mode d'existence conditionnée, qu'on appelle le Samsara, se réjouissent de cet engagement, de cet effort constant, parce qu'ils savent qu'à travers cet effort et cet engagement, c'est leur libération qui est en jeu et en devenir. Donc, la condition d'accès primordiale à la voie vers l'éveil, c'est la prise de refuge qui est une intention, une aspiration de confiance et le souhait d'établir tous les êtres dans cet état de libération.