



## Prendre Refuge - par Ayya Khema

Prendre refuge dans l'Eveillé (le Bouddha), l'enseignement (le Dhamma) et la communauté des disciples éveillés (le Sangha) contient une signification profonde. C'est ce que nous explique Ayya Khema dans ce texte admirable de sincérité.

## Prendre Refuge - par Ayya Khema

Prendre refuge dans l'Eveillé (le Bouddha), l'enseignement (le Dhamma) et la communauté des disciples éveillés (la Sangha) contient **une signification profonde**.

Un refuge est un abri, un endroit sûr. Il y en a très peu dans ce monde. Dans le monde profane il est en fait impossible de trouver où que ce soit, un abri tout à fait certain. Les habitats protecteurs brûlent, sont détruits, disparaissent. Le "**Bouddha-Dhamma-Sangha**" ne constitue pas un abri physique mais **un abri spirituel**, c'est pourquoi il peut et doit nous donner la sensation d'avoir enfin trouvé un havre, un havre où la tempête s'est calm e.

Dans l'océan, la tempête, les vents et les vagues rendent la navigation très difficile. Mais lorsqu' enfin le navire arrive au port, l'eau est calme. Dans l'abri du port toutes les vagues et les tempêtes sont apaisées. Le navigateur peut jeter l'ancre. Voilà ce que signifie prendre refuge dans le Bouddha-Dhamma-Sangha. Celui qui n'en comprendrait pas cette signification prendrait refuge en vain.

Prendre refuge signifie avoir finalement trouvé l'endroit où se reposer. A savoir, l'enseignement qui nous promet **sans l'ombre d'un doute** qu'il y a une fin à la souffrance, une fin à tous les maux qui accablent l'humanité. L'enseignement, le Dhamma, exposé par le grand maître et perpétué par sa Sangha, nous montre la voie. Dans ce cas, la Sangha désigne ceux qui atteignent l'éveil en suivant l'enseignement du Bouddha mais pas simplement quiconque portant la robe.

Tant que cette perspective n'est pas intégrée, ce qui n'implique pas nécessairement avoir expérimenté la libération de la souffrance en question, mais en avoir entrevu sa possibilité, et ancré sa foi et sa confiance dans l'efficacité du Dhamma, prendre refuge ne veut rien dire.

### **Buddham Saranam Gacchami**

Dans le Bouddha je prends refuge

### **Dhammam Saranam Gacchami**

Dans le Dhamma je prends refuge

### **Sangham Saranam Gacchami**

Dans la Sangha je prends refuge.

Versets que nous récitons trois fois. Il est important d'en comprendre le sens, sans quoi nous répéterions simplement des mots dans une langue étrangère comme le font les perroquets ne sachant pas ce qu'ils profèrent.

Lorsque nous ressentons que prendre refuge devient pour nous une réalité, notre cœur s'ouvre avec dévotion, gratitude et respect envers le Bouddha-Dhamma-Sangha, le maître, l'enseignement et les disciples éveillés venus après lui pour perpétuer l'enseignement. Nous éprouvons de la gratitude parce que la cessation de la souffrance devient disponible. Nous ressentons aussi de la dévotion envers ce qui nous promet une tout autre réalité du monde, et de l'estime pour ceux ayant consacré leur vie à propager cet enseignement.

Prendre refuge peut devenir la chose la plus importante de notre vie. Tout ce que nous faisons, nous pouvons l'entreprendre pour le Bouddha-Dhamma-Sangha.

En leur nom, je peux facilement transporter des pierres. Elles ne pèsent quasi rien. Mais si je porte des pierres parce que quelqu'un me commande de les déplacer, elles paraissent bien lourdes. C'est un labeur fatigant. Une fois vu que la réalité dans laquelle vit l'humanité n'est pas satisfaisante, en possédant la volonté et la capacité de lâcher prise, il est très facile d'accomplir une tâche au nom du plus élevé, de ce qui nous promet une autre réalité.

**Prendre refuge dans le Bouddha-Dhamma-Sangha** est très souvent fait à la manière des perroquets dont beaucoup participent. Heureusement, maintes personnes également s'engagent avec dévotion, gratitude et respect - respect pour une personne, un être humain qui a été capable d'atteindre l'état le plus élevé qu'un être puisse obtenir et qui a eu la capacité et la volonté d'expliquer cet état afin que d'autres puissent suivre sa voie. Il l'a exposé de telle façon que nous, aussi ordinaires que nous soyons, puissions effectivement le comprendre. C'est un des plus grands actes de génie de l'histoire de l'humanité. Il mérite tout le respect que nous sommes capables de lui offrir.

Lorsque nous manifestons gratitude, dévotion et respect, l'amour vient s'y joindre. Ces trois qualités sont liées à l'amour. Nous ne pouvons pas être reconnaissants, dévoués et respectueux envers quelqu'un que nous n'aimerions point. L'amour et le respect vont de concert avec le cheminement spirituel. Ils sont tous deux nécessaires dans toutes nos relations mais en particulier sur le chemin spirituel qui est relation intime, la plus intime que nous puissions avoir, du fait d'être en symbiose avec soi-même. **Nous devrions nous engager avec le cœur et l'esprit.** L'esprit comprend et le cœur aime. Faute de cela nous ne marcherons que sur une jambe, sautillant de-ci de-là, au lieu d'avancer fermement.

Cette instabilité dans notre pratique sera toujours au cœur une source d'insatisfaction et aussi une source de doute et de scepticisme : « Ce que je fais est-il juste ? » ou « Qu'est-ce que je fais ici ? Comment y suis-je arrivé ? Que veut dire tout cela pour moi ? Pourquoi ne retournerais-je pas chez moi faire comme tout le monde ? ». Le doute et le scepticisme apparaissent parce que nous sommes

chancelants. Aller de l'avant sur une seule jambe est une activité très instable. Il y faut une base solide. Pour avancer, il faut engager pleinement son cœur et son esprit dans chaque action. Cet engagement sans réserve n'est possible que si le cœur s'ouvre.

Trouver un refuge, un endroit sûr dans ce monde humain semé d'ennuis, de difficultés, de craintes constantes pour nous-mêmes et pour les êtres chers, produit en tant qu'humain une modalité de vie anxieuse. Trouver un endroit sûr dans l'angoisse intense de l'existence, est extrêmement rare, une chose qui arrive si rarement, qui est si précieuse que la plupart des gens n'en reconnaissent même pas la valeur.

Nous parlons des **Trois Joyaux**, ou de la Triple Gemme (**Tirattana**), parce que ces Trois - Bouddha-Dhamma-Sangha - sont ce qui recèle le plus de valeur dans tout l'univers. Il ne s'agit pas du corps physique dans lequel le Bouddha est apparu, ni de ceux dans lesquels la Sangha est apparue, ou apparait, mais ce qu'ils représentent : la transcendance, la réalité absolue, la relation avec un type de conscience surpassant toutes choses.

Etre à même de prendre refuge est non seulement une chose rare, cela dénote également un excellent kamma. Il faut une bonne destinée pour en rencontrer la possibilité. Toutefois cet acte ne portera des fruits que si nous prenons refuge par le cœur, et pas uniquement par la parole.

Je suis sûre que au moins une fois dans votre vie, vous avez tous été amoureux. Peut-être même plus d'une fois, mais disons une fois... Vous vous souvenez tous de la sensation prouvée surtout si l'amour était partagé. C'était merveilleux l'est-ce pas ? Eh bien c'est ce que vous ressentez lorsque vous vous liez au Bouddha-Dhamma-Sangha parce que vous portez les trois joyaux à longueur de temps dans votre cœur. C'est une perpétuelle histoire d'amour. Que peut-on connaître de plus exaltant ? Tout ce qu'on entreprend est fait au bénéfice du bien-aimé et devient très facile.

L'énergie devient alors un phénomène naturel. Il n'est pas nécessaire de la raviver car elle provient de la certitude et de la direction que nous nous sommes données. Il n'est pas nécessaire de la rechercher. L'énergie est simplement disponible parce que notre cœur se trouve complètement engagé dans nos actions.

Nous profitons d'un refuge qui promet la fin de chaque petite souffrance ayant pu hanter notre cœur ou qui s'y trouve maintenant, qui promet la fin de toute anxiété, la fin de toutes les peurs, de tous les soucis, jusqu'à la plus petite sensation d'inconfort indiquant que quelque chose ne tourne pas rond -c'est ce que le Bouddha a promis. Si c'est ce qui s'offre à nous, alors, prendre refuge signifie que nous nous sommes engagés dans une relation capable de nous purifier totalement et finalement nous permettre d'être partie prenante de la Sangha éveillée. Seule cette perspective permettra d'en profiter pleinement.

La séance de chant quotidienne ne fut pas instituée pour passer le temps, pour dire quelques mots en pali ou pour exercer nos poumons. Rien à voir avec tout ça ! Les trois premiers chants expriment la gratitude, la dévotion et le respect.

- (1) Itipi So Bhagava. . .
- (2) Svakkhato Bhagavata Dhammo...
- (3) Supatipanno Bhagavato Savakasangho...

Le premier s'adresse au Bouddha, le deuxième au Dhamma et le troisième à la Sangha. C'est aussi un moyen d'apprendre l'enseignement par cœur.

De savoir par cœur ce que le Bouddha a dit de l'amour (metta) dans le Discours de l'amour bienveillant (**Karaniya-Metta Sutta**) : « Que je sois libéré de l'inimitié » (**Aham avevo homi**).

De savoir par cœur ce que le Bouddha a dit à propos du corps, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience :

#### **Sankhittena pancupadana khandha dukkha**

en bref, les cinq groupes (ou agrégats constituant l'individualité humaine) auxquels nous sommes attachés sont dukkha (souffrance), Seyyathidam, qui s'énoncent ainsi:

- Rupupadana khandho, le groupe d'attachement du corps,
- Vedanupadana khandho, le groupe d'attachement de la sensation,
- Sannupadana khandho, le groupe d'attachement de la perception,
- Sankhalpadana khandho, le groupe d'attachement des formations mentales,
- Vinnanupadana khandho, le groupe d'attachement de la conscience.

**Les mémoriser constitue la première tâche.** Cela ne signifie pas nécessairement que nous les expérimentions mais simplement que nous les connaissons.

La sagesse a trois niveaux. Le premier est la connaissance. Pour que cette connaissance s'acquière personnellement il faut l'intégrer dans son cœur et essayer de l'actualiser à l'intérieur de soi. C'est ainsi qu'elle devient nôtre. Il ne s'agit plus des mots du Bouddha, ni de ceux du cahier de chant, mais plutôt les nôtres propres. C'est à partir de là que la sagesse sera produite.

Le chant est d'une grande aide pour mémoriser l'enseignement, pour éveiller la dévotion et la gratitude. Il possède également un effet calmant. Et, bien sûr, il s'agit aussi d'un effort communautaire. Que nous ayons une voix fausse ou juste n'a pas d'importance, aucune différence ! Le principal est de s'engager avec tout son cœur. La seule chose qui compte c'est le cœur.

Si nous prêtons réellement attention aux mots -ce qui est possible si nous les avons bien retenus, nous pouvons alors apprendre beaucoup sur la façon de diriger nos sentiments envers le Bouddha-Dhamma-Sangha. Vous avez tous vu des statues du Bouddha. Il y en a partout, ici même plusieurs. Peut-être en possédez-vous une, ou bien quelques représentations picturales de l'Eveillé.

Personne ne sait exactement à quoi il ressemblait. A son époque il n'y avait pas d'appareils photos et à ma connaissance personne n'a exécuté un dessin du Bouddha. Ce que nous voyons dans les statues et les peintures est l'idée que tel créateur se fait de la beauté. Chaque pays développe son propre idéal esthétique.

Chaque artiste essaye de représenter le Bouddha comme parfait, et tout ce que vous contemplez est l'idée de cet artiste loin, peut-être, de celle que vous vous faites de la perfection.

Ceci dit, créez maintenant, en esprit, votre propre image du Bouddha conforme à votre idée de la perfection. Faites-la aussi belle que possible, avec des rayons dorés en émanant. Beauté ! Créez la chose la plus merveilleuse que vous puissiez visualiser ou imaginer et portez-la toujours au cœur. Il est bien préférable de porter en soi une représentation du Bouddha que n'importe quoi d'autre parce qu'elle nous aidera énormément à aimer les autres surtout si nous pensons que, eux aussi au sein d'eux-mêmes, peuvent abriter la même image magnifique.

Ils ne parlent peut-être pas la même langue que nous, ou ne disent pas les choses que nous aimerions entendre mais ils portent le même symbole dans leur cœur. A moins de nous efforcer et de laisser s'épanouir nos sentiments d'amour envers tous ceux que nous rencontrons quotidiennement, la partie la plus joyeuse de la vie nous fera défaut. Si nous parvenons à ce degré d'ouverture, nous n'éprouverons aucune difficulté quelle qu'elle soit à être heureux.

Un amoureux dont la relation est une réussite arbore toujours un sourire satisfait. Rien de plus simple.

Ici, dans le contexte (religieux) la relation ne peut s'avérer décevante. Il s'agit d'une qualité de relation en laquelle l'amant ne s'enfuit pas ni n'est infidèle. Dans notre contexte, impossible d'être déçu. Nous ne connaissons pas encore l'ampleur d'un tel amour, c'est à dire que nous ne sommes pas encore à même de sonder la profondeur du Bouddha-Dhamma-Sangha. Celle-ci ne se dévoilera totalement que lorsque nous parviendrons à la complète illumination. Il n'y a donc aucun risque que nous tombions dans l'erreur d'une déception comme lorsque, par exemple, untel ou untel ne se comporte pas de la manière dont nous l'attendons.

Voilà une relation de type transcendant, d'un autre monde. Elle ne dépend pas d'un être humain qui va sans aucun doute mourir, qui est sans aucun doute imparfait. Nous sommes là en présence d'une perfection très difficile à trouver dans le royaume humain, ou dans tout autre. Quel privilège de croiser cette chance !

Certains d'entre nous n'ont pas de relation innée avec le Bouddha-Dhamma-Sangha. Ce n'est pas forcément un grand désavantage, car ce qui est inné depuis la petite enfance est souvent considéré comme déjà gagné. Si cette relation est considérée comme acquise, elle n'aura pas l'impact nécessaire. D'un autre côté, nous avons la possibilité d'approfondir cette relation telle qu'elle est

vraiment, bien sûr nous devons en faire l'effort.

Lorsque je dis " faire l'effort", cette volonté ne consiste pas à essayer d'aimer, mais à essayer de voir, d'ouvrir toute notre perception à ce qui nous arrive ici même dans notre vie. Dans les moments où nous sommes capables de nous ouvrir totalement à cette relation et de voir clairement les choses, cette qualité d'amour dans le lien se manifestera. Nous n'avons pas besoin de faire d'effort pour être dévoués, reconnaissants, ou respectueux. Lorsque nous comprendrons clairement ce que le **Triple Joyau** nous offre ces sentiments découleront automatiquement.

Voyant ce qui possède la plus grande beauté et la plus haute pureté, la plus grande sagesse - lorsque nous le contemplons véritablement - nous ne pouvons nous empêcher de l'aimer. Il faudrait être insensé pour ne pas l'aimer et nous ne le sommes certainement pas puisque nous sommes là.

Soyons très reconnaissants d'être ici par la grâce d'un bon kamma. Nul besoin de nous en féliciter par quelques bourrades de satisfaction ne sachant même pas si cet effet est le fruit de cette existence ou, peut-être, le résultat d'actes courant sur de nombreuses vies. De toutes façons la personne qui a créé le kamma et celle qui en récolte les résultats ne sont certainement pas les mêmes. Quoique n'étant pas différentes non plus !

La réponse réside au milieu, a dit le Bouddha. Aussi, louons ce kamma, ses résultats impersonnels, et exaltons notre coeur pour prendre refuge. Nous pouvons enfin, dans une situation sécurisante, jeter l'ancre et travailler à notre développement intérieur.

Le Dhamma protège son pratiquant. Quand quelqu'un s'exerce réellement aux enseignements, il est complètement protégé. Non parce que les autres ne l'approchent pas, mais il se trouve hors de danger parce que ses propres actions sont adéquates. C'est la seule véritable sécurité.

Chaque fois que vous chantez, **Buddham Saranam Gacchami**, créez un beau Bouddha dans votre coeur. Il vous aidera à vous laisser envahir par le sentiment d'amour éprouvé lorsque nous expérimentons une liaison profonde et une vraie communication avec la personne aimée.

Ce texte est extrait de l'ouvrage « [Etre une île](#) » paru aux Editions Dharma en 1997.