

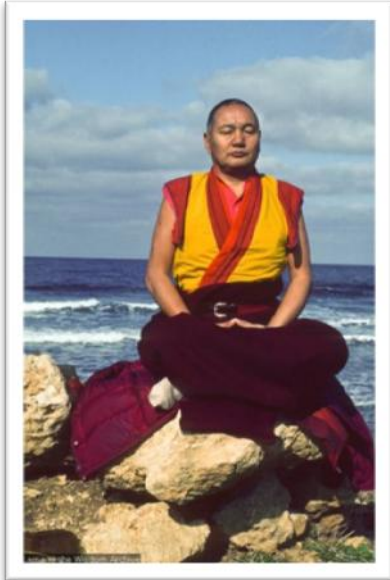


# Le refuge

Par Lama Thoubtèn Yéshé



LM-REFUGE-LE REFUGE-Dernière mise à jour 17.07.2015



Prendre refuge est le premier pas sur la voie bouddhiste vers la liberté intérieure, mais ce n'est pas quelque chose de nouveau [pour nous]. Nous prenons refuge nos vies durant, principalement dans des objets extérieurs, dans l'espoir de trouver sécurité et bonheur. Certains d'entre nous prennent refuge dans l'argent, d'autres dans les drogues. D'autres encore prennent refuge dans la nourriture, dans l'alpinisme ou dans les plages ensoleillées. La plupart d'entre nous cherchons la sécurité et la satisfaction dans une relation avec un homme ou une femme. Tout au long de nos vies, nous nous sommes laissés emporter d'une situation à une autre, espérant toujours être enfin satisfaits. Au cours de nos engagements successifs, nous avons pu parfois trouver un

soulagement temporaire, mais la vérité réaliste est que chercher refuge dans les biens matériels et dans les plaisirs transitoires ne fait que renforcer notre confusion au lieu d'y mettre un terme.

Il nous faut établir par nous-mêmes si les expériences que nous avons vécues nous ont été ou non bénéfiques. Quand nous prenons refuge uniquement dans les sensations ou les émotions agréables, le problème de l'attachement ne fait que s'aggraver et nous perdons tristement nos illusions parce que nous espérons obtenir une satisfaction durable de ce qui s'avère n'être que de simples éclairs de plaisir éphémère. Nous prenons refuge dans l'obscurité et nous sombrons dans une obscurité encore plus profonde.

Le refuge bouddhiste est un processus de retour vers l'intérieur qui commence par la découverte de notre potentiel illimité en tant qu'êtres humains. Cette découverte donne naissance à un enthousiasme extraordinaire pour travailler à développer notre énergie de sagesse innée. La sagesse complète, parfaite, c'est la bouddhité. Peut-être le terme « Bouddha » évoque-t-il pour vous une image lointaine et vaguement orientale ? Mais ce n'est qu'un mot et ce qu'il signifie c'est un esprit totalement ouvert, un « lotus épanoui ». Quand finalement nous réalisons notre potentiel humain et arrivons à cette ouverture totale de l'esprit, nous devenons bouddhas.

Cependant, au départ nous nous sentons nuls, impuissants et incapables de nous améliorer nous-mêmes. Bouddha nous paraît être quelque part dans le ciel, complètement hors d'atteinte, tandis que *nous* ne valons rien. Mais ce n'est pas la vérité ; nous ne devons pas nous sous-estimer nous-mêmes. Shakyamouni, le bouddha historique, a été à un moment dans le temps

dans une confusion encore plus grande que celle dans laquelle nous nous trouvons, mais en découvrant son propre potentiel d'énergie de sagesse il réalisa l'éveil. Il existe un nombre incalculable de bouddhas et tous les êtres vivants ont la capacité innée d'unifier leur esprit à la clarté insurpassable de l'éveil.

Du vivant de Bouddha Shakyamouni, de nombreuses personnes réalisèrent la vue pénétrante et firent l'expérience d'une béatitude miraculeuse simplement parce qu'ils l'ont vu. Bien que son corps ait disparu il y a si longtemps, nous bénéficions encore du pouvoir de sa sagesse et de sa compassion. En cultivant nos pouvoirs latents et en développant continuellement notre sagesse, nous aussi pouvons être immensément bénéfiques à autrui. Quels que soient les changements dans le monde qui nous entoure, quelles que soient les variations qui affectent nos destins, il est possible de maintenir la stabilité et l'équilibre de notre monde intérieur quand il est fortifié par cette compréhension profonde. La sagesse apporte le bonheur sans faille, à la différence de ces objets temporels de refuge qui n'apportent que de brefs et fugaces moments de plaisir sans suite.

Les trois objets de refuge sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Prendre refuge dans le Bouddha implique que l'on accepte que la seule manière de remédier à la confusion et à l'insatisfaction de notre vie actuelle, c'est de prendre les êtres éveillés comme guide. C'est la seule façon qui nous permette d'actualiser notre capacité latente à atteindre la liberté intérieure. Le refuge a deux aspects, l'aspect intérieur et l'aspect extérieur. Le refuge extérieur signifie que, puisque nous sommes incapables d'obtenir la libération sans un maître, on cherche à être guidé par des bouddhas vivants. De plus, les bouddhas sont sources d'inspiration et des modèles sublimes proposés à notre émulation. Quand nous contemplons l'état éveillé, son reflet dans notre esprit nous remplit d'une énergie joyeuse et irradiante. Ceci est la preuve que, bien que nous ne soyons pas complètement éveillés, la graine de la bouddhité est présente en chacun de nous. Le refuge intérieur est dirigé vers cette graine d'éveil, cette nature-de-bouddha intérieure. Nous reconnaissons qu'en fin de compte nous sommes notre propre refuge.

Si nous sommes convaincus que nous sommes des cas désespérés et incapables de changement, ou si nous pensons que nous sommes déjà parfaits, alors bien sûr nous n'avons évidemment aucune raison de prendre refuge. Mais si nous examinons honnêtement notre esprit, notre façon de vivre et les schémas de nos relations, il nous apparaîtra clairement que nous sommes spirituellement malades. L'être éveillé vers lequel nous nous tournons à ce moment-là est en réalité le docteur qui fait le diagnostic des affections dont nous souffrons et qui nous rétablit.

Le remède prescrit par un bouddha est le Dharma. Le Dharma est sagesse : la sagesse qui comprend notre véritable nature et qui nous révèle notre capacité latente à nous libérer nous-mêmes. Prendre refuge dans le Dharma signifie que nous utilisons cette sagesse *maintenant*. Cela nous rendra notre sens – jusque là obscurci – de la dignité humaine et nous fera sentir qu’après tout nous pouvons agir de manière positive sur nous-mêmes. Ceux qui prennent refuge en profondeur ne se sentent jamais perdus ou désespérés. Le refuge nous libère de ces états mentaux débilitants. Comme notre respect pour nous-mêmes et notre confiance s’accroissent, nos relations avec autrui s’améliorent. Ayant découvert notre force intérieure, nous reconnaissons également et respectons la nature-de-bouddha chez autrui.

Dharma signifie compréhension de la réalité. La méditation et la prière ne sont pas Dharma ; elles ne sont que des outils pour atteindre cette sagesse intérieure. Même si nous méditons toute la journée, si nous manquons totalement de compréhension du Dharma, ce que nous réaliserons sera dérisoire. Les textes religieux ne sont pas Dharma non plus ; ce ne sont rien de plus que des livres sur le Dharma, un moyen de transmettre des informations sur le Dharma. Le vrai Dharma, ou la vraie religion, c’est une expérience personnelle que chacun de nous doit découvrir en lui-même tout seul. A l’intérieur de nous, il y a une cloche du Dharma et nous devons nous en servir pour réveiller et activer notre sagesse qui sommeille. Habituellement, notre esprit est complètement encombré de pensées ressassées, improductives et répétitives : nous nous cramponnons à nos chimères et quand elles nous échappent nous laissons libre cours à la colère, à la jalousie ou au désespoir. Pratiquer le Dharma signifie que nous faisons sonner la cloche de notre sagesse intérieure, que nous sommes toujours vigilants et que nous nous débarrassons des déchets qui encrassent notre esprit, ces attachements et ces dépendances qui hantent nos rêves éveillés. Quand nous faisons de ces attitudes notre pratique quotidienne, nous-mêmes devenons Dharma ; toute notre énergie devient de la sagesse du Dharma. Alors nous prenons véritablement refuge, car seul le Dharma intérieur est autorisé à réguler notre vie.

Le troisième objet de refuge est la Sangha. La Sangha est constituée des êtres qui sont dotés de sagesse. Ils sont comme les infirmières et les amis qui nous aident à nous rétablir d’une maladie. La Sangha, ce n’est pas seulement les personnes qui portent des robes rouges ou jaunes, c’est aussi les amis dont l’influence nous est bénéfique. Ces amis spirituels nous donnent de l’énergie et de l’inspiration ; il nous faut donc clairement les distinguer des amis ordinaires qui nous retiennent en arrière. Par exemple, chacun d’entre vous à ce cours de méditation vient d’un milieu différent, avec des vues très variées. Mais nos cœurs se sont ouverts les uns aux autres et nous avons partagé des expériences profondes. Il se peut même que nous ayons des sentiments plus chaleureux pour les amis que nous avons rencontrés ici que pour des amis plus anciens

restés au pays. Pourquoi ? Parce que nous baignons dans un esprit d'unité : ensemble nous avons vibré à la beauté de la sagesse du Dharma.

De vrais amis spirituels se soutiennent mutuellement dans leur pratique et s'encouragent les uns les autres à faire grandir leur connaissance et leur prise de conscience. Nous *avons besoin* de soutien parce que nous sommes si facilement influencés par notre environnement et par les gens qui nous entourent. Supposons que je sois un buveur invétéré mais que j'aie décidé de me reprendre en mains et d'abandonner cette mauvaise habitude. Là-dessus, un ami vient me dire : « Quelle chaleur aujourd'hui, si on allait boire un coup ? » Et je le suis ce jour-là, et encore le jour suivant, et bientôt je me retrouve enchaîné à la même vieille routine.

De plus, dans les amitiés ordinaires nous confondons souvent l'attachement avec l'affection. Par exemple, l'affection supposée de mon ami pour moi peut se manifester en me suggérant d'aller faire la tournée des bars ensemble. Si je refuse, il peut se sentir rejeté et penser que je fais preuve d'hostilité à son égard, et c'est pourquoi je le suis. Voilà comment des amis peuvent nous entraîner vers le bas. Il n'y a eu ni menaces ni usage de la force, mais en faisant preuve de cette sorte d'affection qui n'est faite que de saisie et d'attachement, cet ami m'a conduit à une situation que j'aurais préféré éviter.

Il est donc essentiel que nous développions l'œil de sagesse qui sait distinguer entre le véritable amour et le simple attachement et qui peut faire la différence entre ce qui nous est bénéfique et ce qui nous fait du mal. Nous devons nous appuyer entièrement sur cette sagesse, plutôt que sur nos réactions émotionnelles constamment changeantes.

L'importance des amis spirituels m'apparaît très clairement quand je rends visite à mes étudiants partout dans le monde. Quand ils sont au milieu d'amis qui les soutiennent dans l'environnement d'un cours de méditation, ils sont heureux et pleins d'enthousiasme. Mais après leur départ, ils s'efforcent de pratiquer tout seuls, leur énergie baisse et quand enfin je les revois ils sont à nouveau au point mort. Cela montre bien que nous avons besoin d'influences tonifiantes qui assurent que notre énergie circule dans les canaux adéquats. Toutes les personnes qui ont cette influence bénéfique sur nous – qu'elles soient occidentales ou orientales, blanches ou noires, hommes ou femmes – sont la véritable Sangha.

Je pense qu'il est maintenant clair pour vous que l'impulsion à prendre refuge naît quand nous constatons la nécessité de développer notre esprit et de cultiver notre sagesse. Le fait d'être bouddhiste est une expérience intérieure, pas quelque chose qui doit nécessairement se mesurer à l'aune d'un comportement extérieur. Je rencontre souvent des gens qui n'ont pas de

convictions religieuses ou philosophiques particulières mais qui, d'une manière tranquille et simple, prennent refuge dans la sagesse. Ils sont sensibles à leurs besoins et à ceux d'autrui et s'efforcent de donner un sens à leur vie en se développant eux-mêmes et en aidant les autres. A mon avis, ces gens-là sont des bouddhistes même s'ils n'ont jamais entendu parler de Bouddha Shakyamouni ou de son Dharma.

Prendre refuge, ce n'est pas difficile mais ce serait une erreur de croire que nous pouvons nous asseoir passivement et laisser Bouddha, Dharma et Sangha faire le travail pour nous. Le Bouddha a dit : « Vous êtes responsables de votre confusion, et vous êtes responsables de votre libération. » Ce qui nous délivre de la confusion c'est notre sagesse. Si nous prenons refuge en comprenant pleinement le sens des trois objets de refuge, notre sagesse grandira et d'elle-même nous remplira d'une détermination pleine d'énergie à suivre la voie vers la libération.

Une fois que nous avons pris refuge officiellement, nous endossons une certaine responsabilité par rapport à notre comportement. Nous devons observer notre esprit et examiner les processus internes d'action et de réaction. « Qu'est-ce que mon esprit est en train de faire maintenant ? Quelle est cette motivation qui s'élève ? Quand j'agis ainsi, qu'en résulte-t-il ? » Par exemple, nous pouvons observer la manière dont les autres réagissent quand nous prononçons des mots vides et inutiles ou quand nous parlons sans comprendre ce que nous disons. Les mots sont très puissants. La communication corporelle également a un impact important sur les autres ; la manière dont nous nous tenons, dont nous nous déplaçons et l'expression de notre visage laissent une impression profonde dans l'esprit des autres. Puisque la plupart de nos problèmes sont en rapport avec eux, il est important d'être conscient de notre comportement et d'éviter de blesser qui que ce soit.

Ce processus d'action et de réaction est ce qu'on appelle le karma. On pourrait croire que le mot karma soit une sorte de terme philosophique technique mais ce n'est rien d'autre que notre propre expérience. Il nous dit quels résultats nous pouvons attendre de nos actions et joue donc un rôle essentiel dans notre pratique spirituelle. Nous voulons méditer et développer la sagesse mais si nous ne faisons aucune tentative pour contrôler notre comportement et notre esprit agité et dispersé, nous n'irons pas bien loin. C'est la raison pour laquelle nous disons : « Surveillez votre karma. » Nous devons agir avec l'aide de la sagesse discriminante afin de créer les meilleures conditions internes pour atteindre nos objectifs.

Donc, pour résumer : Bouddha est l'esprit totalement ouvert, l'état au-delà de la confusion ; le Dharma est la voie de sagesse qui conduit à cet état ; et Sangha est composée des êtres qui sont dotés de sagesse et peuvent nous aider le long du chemin. C'est notre insatisfaction de toute

une vie qui nous pousse à prendre refuge dans le Bouddha, Dharma et Sangha. Nous réalisons que nous accrocher à nos rêves éveillés et aux biens matériels ne nous a jamais apporté de joie durable. Et donc, afin de nous débarrasser de cette insatisfaction et d'obtenir une compréhension de la réalité, nous prenons refuge dans la sagesse, la voie qui mène à la liberté intérieure.

Mais il vous faut veiller à la fois à ne pas exagérer vos problèmes et à ne pas prendre refuge exclusivement pour vous tout seul. N'oubliez pas que tous les êtres sont de la même manière dans la confusion et la souffrance. C'est pourquoi, quand vous prenez refuge, visualisez votre père et votre mère à vos côtés, vos amis et parents derrière vous, ceux qui vous troublent sur le plan émotionnel assis en face de vous, et tous les autres êtres tout autour de vous. Avec compassion et amour bienveillant, réfléchissez ainsi : « Tous les êtres de l'univers, y compris moi-même, sommes dans la confusion depuis des temps sans commencement, à prendre refuge dans des faux-semblants et être constamment confrontés à des obstacles. Maintenant j'ai la chance de développer mon potentiel humain et de m'unifier avec l'omniscience d'une conscience totalement ouverte. Au lieu d'écouter mon esprit qui, dans sa confusion, cherche à se raccrocher à quelque chose, je vais écouter la sagesse ; c'est la seule manière de me libérer moi-même et tous les êtres. C'est pour cette raison que je prends maintenant refuge en Bouddha, Dharma et Sangha. »

Puis visualisez devant vous le Bouddha Shakyamouni : de la lumière blanche irradie au niveau du sommet de sa tête, de la lumière rouge au niveau de sa gorge et de la lumière bleue au niveau de son cœur. Vous pouvez visualiser, en tant qu'objet de refuge principal, Jésus-Christ ou tout autre guide spirituel que vous vénerez pour avoir transcendé toutes les formes d'ignorance. Il vous faut visualiser cet objet de refuge sous un aspect doux et plein d'amour, irradiant des lumières de trois couleurs. Ces rayons de lumière vous envahissent, vous ainsi que tous les êtres qui vous entourent et purifient toute l'énergie négative, particulièrement le désespoir et la mésestime de soi.

Ici vous pouvez vous poser la question : « Si prendre refuge, c'est surtout s'appuyer sur sa propre sagesse intérieure, pourquoi y a-t-il cette cérémonie formelle de prise de refuge ? Pourquoi un rituel est-il nécessaire ? » La réponse est que ce rituel nous rappelle à quel point le moment où nous prenons refuge est critique : il marque le moment où la perception de notre nature propre atteint un tournant décisif. Dans le passé, à maintes et maintes reprises, nous avons recherché la sécurité dans des futilités, et maintenant nous avons découvert notre capacité innée à réaliser le destin le plus haut qui soit : l'émancipation complète de la souffrance. Nous avons décidé qu'à partir de maintenant, au lieu de prendre refuge dans des faux-semblants, des illusions

éphémères, nous allons prendre refuge dans notre propre énergie de sagesse pure et claire et nous engager dans la voie qui mène à la libération. Le fait de prendre refuge dans le cadre d'une cérémonie renforce cette détermination.

**Colophon** : Réimprimé ici pour le programme « Découverte du Bouddhisme » avec la permission de Lama Yeshe Wisdom Archive.

Traduit en français par Dominique Régibo pour l'Institut Vajra Yogini, février 2004. Revu par Eléa Redel, mai 2006 .

Service de traduction francophone de la FPMT – Tous droits réservés.