

*Prendre refuge
en
les Trois Rares et Sublimes*



*Service de traduction francophone de la FPMT
Fondation pour la Préservation de la Tradition du Mahayana*

Rejoignez les Amis du Service de traduction

Il reste encore tant de choses essentielles à traduire et à publier en français ! Notre directeur spirituel, Lama Zopa Rinpoché, est très clair : tout ce qui n'est pas traduit, tout ce qui n'est pas publié, est une perte énorme pour les êtres et pour la FPMT.

Engagez-vous à soutenir nos activités et recevez tous nos ebooks

Pour 108 € devenez Ami du Service de traduction
et permettez-nous ainsi d'engager de nouvelles traductions.

En échange, vous recevrez pendant dix ans tous nos ebooks, toutes leurs mises à jour ainsi que tous nos futurs titres :

- Livres de prières, vol. 1 et 2 ;
- Livre de prières de retraite ;
- Livrets de pratiques ;
- Commentaires, sadhanas, prières, pratiques préliminaires, enseignements, etc.

Pour vous inscrire :

www.traductionfpmt.info

Maître de refuge :

Nom de l'étudiant :

Nom de refuge :

Date :

Lieu :

Service de traduction francophone de la FPMT



Afin que le Dharma soit préservé et puisse s'implanter dans les pays francophones, des traductions claires et précises des textes bouddhiques, des prières et des enseignements sont nécessaires.

La mission du *Service de traduction de la FPMT* est de traduire en langue française les programmes d'études bouddhiques, les livres de prières et les textes de pratiques de la FPMT. Nos traductions couvrent les cours d'introduction au bouddhisme jusqu'aux textes philosophiques de plus haut niveau.

Nous publions (format papier et ebook) des livres de prières bouddhiques, des sadhanas, des commentaires philosophiques, des textes pour les retraites et pour les pratiques. De plus, nous rendons accessibles en ligne et en français les programmes d'étude sur le *Online learning center* de la FPMT.

Les seuls revenus du *Service de traduction* provenant de la vente de nos publications, nous vous remercions de votre soutien. En achetant nos publications, vous contribuez concrètement à soutenir l'effort de traduction et nous permettez de continuer à diffuser les enseignements du Bouddha.

Service de traduction francophone de la FPMT
info@traductionfpmt.info

www.traductionfpmt.info

Suivez l'actualité de nos travaux de traduction sur Facebook et Twitter



Prendre soin des supports de pratique



Les livres du Dharma contiennent les enseignements du Bouddha ; ils ont le pouvoir de protéger des renaissances inférieures et d'indiquer le chemin qui mène à la libération. C'est pourquoi ils doivent être traités avec respect - ne pas être posés par terre ni sur une surface où l'on s'assied ou marche et ne pas être enjambés. Ils doivent être enveloppés [dans une étoffe] ou protégés lorsqu'on les transporte et rangés dans un endroit propre et en hauteur, séparés des textes plus profanes. Il ne faut pas placer d'autres objets sur des livres ou documents de Dharma. S'humecter les doigts pour tourner les pages ne se fait pas, cela est considéré comme du karma négatif. S'il est nécessaire de se débarrasser de documents de Dharma, il faut les brûler plutôt que les jeter à la poubelle. Lorsque l'on brûle des textes du Dharma, il est conseillé de réciter tout d'abord une prière ou un mantra, tel que **OM AH HOUM**. Puis, on peut visualiser que les lettres des textes à brûler s'absorbent dans le **AH**, lequel se fond en vous et transmet à votre courant de conscience la sagesse véhiculée par ces lettres. Après cette visualisation, tout en continuant à réciter **OM AH HOUM**, on peut brûler les textes.

Lama Zopa Rinpoché préconise que les photos et images d'êtres saints, de déités, ou autres objets sacrés ne soient pas brûlés. Il est préférable de les déposer avec respect dans un stoupa, un arbre ou tout autre endroit élevé et propre. On peut par exemple les placer dans une petite structure comme une cage à oiseaux, que l'on scellera, pour éviter que les images saintes ne se retrouvent à même le sol.

Colophon :

À l'origine, ce livret de refuge a été compilé et traduit par les étudiants du Centre bouddhiste Amitabha de Singapour sur les conseils de Lama Thoubtèn Zopa Rinpoché. S'appuyant sur des conseils donnés par le grand maître réalisé, Pabongka Rinpoché, Lama Zopa Rinpoché y a apporté quelques éclaircissements supplémentaires.

La version anglaise a été légèrement arrangée puis revue par la vénérable Constance Miller du Service Éducation de la FPMT en juillet 2000 avec quelques ajouts de Lama Zopa Rinpoché, puis mise à jour par la vénérable Gyaltèn Mindrol en décembre 2005 et reformatée en 2008.

La version française a été réalisée par Dominique Pilon et Valérie Camplo, revue par Eléa Redel et la vénérable Tenzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT, en octobre 2006 puis en 2014 et 2015.

Illustrations :

Photo Bouddha Shakyamouni - Jane Seidlitz.

Dessins traits : Andy Weber.



© Lama Zopa Rinpoche, 2008.
FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

Pour la version française

© Service de traduction francophone de la FPMT, 2014, 2015.

info@traductionfpmt.info
www.traductionfpmt.info
Tous droits réservés

Prendre refuge en les Trois Rares et Sublimes

Courte pratique quotidienne de prise de refuge

*Comment prendre refuge en le Bouddha, le Dharma et la Sangha,
dans le but de se libérer totalement de la souffrance et de ses causes.*

Prendre refuge et produire l'esprit d'éveil

Jusqu'à l'éveil, je prends refuge en le Bouddha,
Le Dharma et la Communauté Suprême, la Sangha ;
Grâce aux deux accumulations réunies par ma pratique de
la générosité et des autres perfections,
Puissè-je devenir un bouddha afin d'être bénéfique aux êtres.

Prière des quatre pensées incommensurables

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres demeuraient dans l'équanimité,
libres de l'attachement qui les rapproche des uns, et de la haine qui les
éloigne des autres.

Puissent-ils demeurer ainsi.

Puissè-je faire en sorte qu'ils demeurent dans cet état.

Maître Bouddha, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres obtenaient le bonheur
[suprême, l'éveil] et les causes de ce bonheur.

Puissent-ils les obtenir.

Puissè-je faire en sorte qu'ils les obtiennent.

Maître Bouddha, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres étaient libérés de la souffrance et des causes de la souffrance.

Puissent-ils en être libérés.

Puissè-je faire en sorte qu'ils en soient libérés.

Maître Bouddha, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

Comme ce serait merveilleux si tous les êtres n'étaient jamais séparés du bonheur des renaissances supérieures et de la libération.

Puissent-ils ne jamais en être séparés.

Puissè-je faire en sorte qu'ils n'en soient jamais séparés.

Maître Bouddha, veuillez me bénir afin que je puisse accomplir cela.

Motivation

Le but de ma vie est de libérer tous les êtres de toute souffrance et de les guider vers le bonheur, en particulier le bonheur suprême et sans égal de l'éveil parfaitement accompli.

Puisque toutes les joies que je rencontre au fil des jours - chaque bonheur du passé, du présent et de l'avenir, y compris l'éveil - dépendent des autres êtres, le bonheur de ces innombrables êtres dépend de moi.

Si je développe l'amour bienveillant à l'égard de tous les êtres, alors je ne leur ferai pas de mal et, au contraire, ils recevront paix et bienfaits. Je suis donc responsable du bonheur et de la paix de tous les êtres.

Ici je suis un serviteur au service de tous les êtres, sans discrimination aucune entre ceux qui font du mal et ceux qui font du bien, quoi qu'ils fassent.

Pour parvenir à cela, je dois atteindre l'éveil parfait. Aussi vais-je rendre vertueuses toutes les actions de mon corps, de ma parole et de mon esprit, afin de pouvoir être le plus bénéfique possible à tous les êtres, c'est-à-dire atteindre l'éveil aussi vite que possible. Puissent toutes ces actions ne pas causer le moindre mal mais être uniquement source de bienfaits pour tous les êtres de la meilleure façon possible, de sorte qu'ils atteignent eux aussi l'éveil au plus vite.



Saint François d'Assise donnant un enseignement aux oiseaux

Prière de Saint François d'Assise

(Les ajouts entre crochets sont de Lama Zopa Rinpoché)

Seigneur [Bouddha], faites de moi un instrument de votre paix.

Là où il y a la haine, faites que je sème l'amour.

Là où il y a l'offense, que je sème le pardon.

Là où il y a la discorde, que je sème l'union.

Là où il y a le doute, que je sème la foi.

Là où il y a l'erreur, que je sème la vérité.

Là où il y a le désespoir, que je sème l'espérance.

Là où il y a la tristesse, que je sème la joie.

Là où il y a les ténèbres, que je sème la lumière.

Ô Maître divin,

Faites que je ne cherche pas tant

À être consolé [bonheur pour l'ego] qu'à consoler ;

À être compris qu'à comprendre ;

À être aimé qu'à aimer.

C'est en donnant que l'on reçoit ;

C'est en pardonnant que l'on est pardonné ;

C'est en mourant [ayant pratiqué] que l'on renaît à la vie éternelle
[de bonheur en bonheur jusqu'au plein éveil].

***Puissent tous les êtres atteindre, sans peine,
l'état de félicité transcendante
de la bouddhité omnisciente.***

Dédicaces

Il est préférable de dédier, si possible, le mérite de chaque action vertueuse dès qu'elle a été accomplie. Sinon, dédiez au moins les mérites de chaque journée, le soir avant d'aller au lit. Dédiez également tous vos mérites passés, présents et à venir, ainsi que ceux de tous les bouddhas et bodhisattvas.

Par le pouvoir des mérites ainsi accumulés,
Puissè-je rapidement atteindre l'état d'éveil d'un maître-bouddha,
Afin de pouvoir libérer
Tous les êtres de leurs souffrances.

Puisse le joyau suprême de la bodhicitta
Naître là où il n'est pas né,
Ne pas dégénérer là où il est déjà né,
Mais s'accroître de plus en plus.

Puissent les êtres, qui tous ont été ma mère et mon père, être parfaitement heureux et puissent les états d'existence inférieurs demeurer vides à jamais.

Puissent toutes les prières des bodhisattvas, quel que soit leur lieu de résidence, s'accomplir instantanément.

Quelles que soient les actions vertueuses que j'ai créées,
Je les dédie afin qu'elles deviennent des causes
Me permettant de préserver le Dharma sacré des écritures et des réalisations
Et d'accomplir sans exception les actions et les prières
De tous les bouddhas et bodhisattvas des trois temps.

Par le pouvoir des mérites ainsi accumulés,
Puissè-je, au cours de toutes mes vies, ne jamais être séparé
Des quatre roues du véhicule du mahayana,
Et puissè-je parvenir au terme du voyage en suivant les chemins
Du renoncement, de la bodhicitta, de la vue pure et des deux étapes
de la pratique tantrique.



Bouddha Shakyamouni

En outre, le Fondateur (Maître Bouddha Shakyamouni) pensera toujours à vous, les dieux (protecteurs passés au-delà de toute souffrance, protecteurs mondains, dévas) vous loueront et vous protégeront, les non-humains ne pourront pas vous nuire, vos qualités se développeront à l'infini et au moment de la mort, vous partirez sans aucun regret.

En évitant de tuer, vous jouirez d'une longue vie dans toutes vos existences prochaines.

En évitant de prendre ce qui ne vous a pas été donné, vous disposerez de grandes richesses dans vos vies prochaines.

En évitant les mensonges ordinaires, à l'avenir les autres ne vous tromperont pas et ne vous feront pas de reproches.

En évitant l'inconduite sexuelle, vous rencontrerez, dans vos vies prochaines, d'excellents amis et un époux ou une épouse parfait(e), en complète harmonie avec vos aspirations.

En évitant l'alcool, vous obtiendrez un esprit clair et pénétrant.

Dans le Soutra appelé *La lampe de la lune*, il est dit :

« Si, l'esprit empreint de dévotion, on adresse des offrandes d'ombrelles, d'éventails, de rangées de lumières, de nourriture et de boissons à autant de milliards de bouddhas qu'il existe de grains de sable dans le fleuve Gange, et que l'on fait cela pendant des dizaines de millions d'ères cosmiques, les mérites alors accumulés ne peuvent en aucun cas être comparés à ceux d'une personne qui respecte juste un seul précepte ou vœu, ne serait-ce qu'un seul jour, dans les temps où le Dharma sacré, l'enseignement de Celui Allé en Béatitude, est en déclin. »



Transgressions

Par ailleurs, il s'agit non pas d'une perte totale des vœux mais d'une transgression qui doit être confessée, quand on :

- 1 - tue un non-humain (tel un animal),
- 2 - vole un objet sans valeur,
- 3 - s'engage dans une activité sexuelle dans un lieu sacré ou à des moments très particuliers du calendrier bouddhiste (par exemple, un jour de pleine lune, le huitième jour du calendrier lunaire, les jours sacrés commémorant les activités sacrées du Bouddha, etc.) ou quand on s'engage dans une activité sexuelle alors que l'on a pris les huit préceptes pour une journée (tib. *nyèn-nè*, « celui qui demeure proche »),
- 4 - dit des mensonges ordinaires ou sans grande importance ;
- 5 - boit de l'alcool.

On doit donc se confesser et s'abstenir scrupuleusement de ces transgressions ; c'est en cela que consiste la méthode de purification.

Par la force de l'esprit, on doit veiller fermement à bien se protéger des six actions non vertueuses restantes, qui sont en partie similaires aux actions négatives énoncées plus haut (c'est-à-dire qu'elles s'apparentent à des actions négatives graves), et donc éviter : les calomnies, les paroles blessantes, les propos futiles, la convoitise, la malveillance et les vues fausses.

Les bienfaits de la protection des vœux

Le fait de protéger les vœux de cette façon apporte les bienfaits suivants :

- on ne risque pas de chuter dans les états d'existence inférieurs de souffrances (des enfers, des animaux ou des esprits avides),
- on reprend toujours naissance en tant que dieu (skt. *déva*) ou en tant qu'être humain (bienfait temporaire),
- on réalise l'état de libération (bienfait suprême).

De plus, la vertu provenant du respect de ces cinq vœux s'accroît sans cesse, que l'on soit endormi, inconscient, distrait, etc.

Engagements liés à la prise de refuge

Ce qu'il convient d'éviter

1. Quand on a pris refuge en le Bouddha, on doit éviter de prendre refuge du fond du cœur en des déités mondaines, telles que Brahma et autres, ni se prosterner devant elles. De même, on ne doit pas donner toute sa confiance à des amis non vertueux ou à des maîtres dispensant des enseignements non bouddhiques dénués de tout fondement.
2. Quand on a pris refuge en le Dharma, on doit éviter de nuire à quiconque, soit par une action directe, soit indirectement par l'intermédiaire d'autrui.
3. Quand on a pris refuge en la Sangha, on doit éviter d'accorder sa confiance à des amis négatifs et à des hédonistes, et éviter de les fréquenter.

Ce qu'il convient de pratiquer

1. Quand on a pris refuge en le Bouddha, l'esprit empreint de respect à l'égard de ceux partis en béatitude (les bouddhas), il faut considérer même les statues comme étant de véritables bouddhas, se prosterner devant elles et leur témoigner du respect.

On doit éviter de manquer de respect envers les statues des bouddhas, par exemple les placer à même le sol, les juger en fonction de leur valeur matérielle ou encore avoir des préférences, estimant que certaines sont belles et d'autres non.

2. Quand on a pris refuge en le Dharma, on doit lui rendre hommage, lui témoigner du respect et reconnaître tous les textes sacrés, même une seule syllabe des enseignements, comme étant le véritable Dharma, rare et sublime.

Il ne faut pas placer les textes à même le sol, les considérer comme des objets matériels ou les mettre en gage, ou encore les transporter dans le même bagage que nos chaussures.

3. Quand on a pris refuge en la Sangha, on doit considérer même un seul membre de la Sangha comme étant la Sangha véritable.

On doit éviter de faire des distinctions entre les différents membres de la communauté mais témoigner un respect égal envers tous.

On doit s'efforcer de mettre en application tous les conseils concernant ce qu'il convient de pratiquer, par exemple ne pas marcher sur des parties de robes monastiques ni les jeter dans des endroits sales, mais au contraire les placer dans des endroits propres.

Conseils généraux

D'une manière générale, dans la pratique du Dharma, quatre points sont à considérer :

1. On doit s'en remettre à des êtres saints, écouter le Dharma sacré et, après l'avoir correctement compris, suivre ce Dharma et le mettre en pratique.
2. On ne doit pas se laisser déborder par ses sens (c'est-à-dire qu'il faut les contrôler dès qu'il y a un risque de créer un karma négatif) et prendre autant de vœux que l'on est capable de respecter.
3. On doit avoir une attitude de compassion à l'égard de tous les êtres.
4. Au moment de boire et de manger, on doit s'efforcer d'offrir nourriture et boisson aux Trois Rares et Sublimes ; on doit également s'exercer

aux préceptes du refuge, y compris s'appliquer à faire des offrandes aux Trois Rares et Sublimes.

De plus, tous les matins et tous les soirs, on doit offrir trois prosternations aux Trois Rares et Sublimes.

Les vœux de laïques

Un *oupasaka* (tib. gué-nyèn, « celui qui se rapproche de la vertu ») doit observer cinq vœux qui consistent à s'abstenir :

- 1 - de tuer,
- 2 - de prendre ce qui n'a pas été donné,
- 3 - de l'inconduite sexuelle,
- 4 - de mentir,
- 5 - de boire de l'alcool.

Ces vœux doivent être pris en tant que seconde partie de la cérémonie de refuge. Si le maître qui donne refuge inclut cette section, il expliquera que l'on peut prendre autant de vœux que l'on veut et que l'on est capable de respecter. Avec les vœux de refuge laïques vous n'êtes pas tenu de prendre les cinq vœux, mais de par les bienfaits de respecter des vœux, vous devez en prendre autant que vous pourrez en observer.

Perte totale des vœux

On perd totalement les vœux et il faut donc les reprendre, quand on :

- 1 - tue un être humain,
- 2 - vole un objet qui a de la valeur pour une autre personne,
- 3 - s'engage dans une conduite sexuelle incorrecte, c'est-à-dire en ayant des relations sexuelles avec le (ou la) partenaire d'une autre personne,
- 4 - profère un mensonge magistral, tel que prétendre avoir obtenu les réalisations des terres et des chemins alors que ce n'est pas le cas.