

# ☸ | Confirmation du Refuge à faire seul

## *aspiration et engagements*



*Cérémonie composée par Lama Shérab Namdreul sous l'inspiration de Kalou Rinpotché*  
*Cette confirmation du Refuge, nécessite de s'être engagé au préalable aux préceptes du Refuge auprès d'un Lama*

## ☸ Introduction

D'une façon extensive, il y a quatre niveaux de Refuge : extérieur, intérieur, intime et ultime. Il est considéré ici une synthèse du Refuge.

### 1) Les Trois Joyaux et Trois Racines

Que désigne le mot Bouddha, Éveillé ? C'est reconnaître la nature de notre esprit. En quoi se définit-il comme Éveil ? Il est le seul refuge contre la souffrance (sct. Doukkha). Ce qui est un véritable refuge contre la souffrance est appelé nature de Bouddha. Ce qui est exempt du mot même de souffrance c'est la nature de l'esprit. Comme le dit le bouddha Sakyamouni, « il n'y a pas d'autre refuge que la nature de notre propre esprit ».

**Ce refuge est par lui-même Sagesse.**

Que désigne le mot Dharma ? C'est la loi des phénomènes et de l'esprit. Cette loi est par elle-même Méthode, seul recours contre l'illusion, l'illusion étant la cause de la souffrance. Ce qui est un véritable recours à l'illusion est appelé Dharma. Ce qui est exempt d'erreur c'est la Méthode qui s'appuie sur la Sagesse de l'illusion.

**Ce recours à la Sagesse est par lui-même Méthode.**

Que désigne le mot Sangha ? Ce sont les êtres qui aspirent, préservent et transmettent ce qui est propice (vertueux) à l'Éveil. Celui qui est un véritable ami sur notre chemin vers l'Éveil est appelé un membre de la Sangha. Quelle que soit la tradition, quel que soit leur titre, quels que soient leurs habits, ces amis abandonnent toute nuisance à son prochain. Ils développent l'empathie en considérant l'autre avant son propre intérêt. Ils pratiquent leur chemin de sagesse par compassion.

**Cet ami nous rappelle à la Sagesse.**

Bouddha, Dharma et Sangha sont les Trois Joyaux.

Il y a aussi les Trois Racines : Lamas, Yidams, Dakinis et Protecteurs. Le Lama, en tant que transmetteur, est la Racine de l'influx et la grâce véhiculés dans les enseignements de la lignée. Le Yidam est la Racine des accomplissements par la grâce de la jonction des deux phases tantriques : génération et résorption. Les Dakas, Dakinis et Protecteurs sont la Racine de protection contre les obstacles rencontrés sur notre chemin spirituel.

## 2) Les engagements du Refuge

Par la présence du Lama, ce Refuge se place dans le Grand Véhicule, le Mahayana. En cela on prend Refuge à partir d'aujourd'hui jusqu'à l'Éveil. De plus, on ne prend pas Refuge uniquement pour son propre bien. On aspire à l'Éveil pour pouvoir aider tous les êtres sans exception.

### Trois choses à abandonner

Quand on aspire à l'Éveil, on abandonne les aspirations mondaines dans le sens où on ne se fait aucun espoir à leur sujet. On reste attentif à l'essence de notre aspiration spirituelle. Quand on se dit pratiquant du Dharma, on abandonne toutes nuisances à l'égard des êtres. Quand on s'en remet à la Sangha, on se libère des influences négatives.

### Trois choses à mettre en pratique

Par le Refuge à l'Éveil, on se comporte avec respect et attention envers les Lamas et tous les membres de la Sangha qui transmettent le Dharma. On considère avec respect et attention les représentations du Bouddha Sakyamouni et des Yidams. Plus généralement, on respecte de la même manière les représentations des autres religions. Ces représentations renvoient à notre propre nature.

Par le Refuge au Dharma, on s'y applique comme un recours à notre illusion. On étudie tous le sens de l'enseignement pour en avoir une conviction personnelle et ne pas se contenter d'y croire.

Par le Refuge en la Sangha, on requiert par des offrandes les enseignements auprès de Lamas, Rinpotchés et autres instructeurs habilités à transmettre le Dharma.

En résumé, par le Refuge, on pourra se prétendre disciple du Bouddha-dharma en adoptant pour base d'analyse les quatre sceaux du Dharma et pour force d'émancipation les quatre garanties énoncées par le Bouddha Sakyamouni lui-même.

### L'entraînement ordinaire

1) Avec foi et respect, on développe une attitude d'offrande envers les Trois Joyaux et les Trois Racines au-delà d'un esprit de rétribution ou de redevabilité mais dans une compréhension de l'accumulation de mérites qui trouvera son apogée dans l'expression spontanée de la gratitude.

2) Avec persévérance, on génère l'aspiration du Refuge en se servant de prière quotidienne en y intégrant le sens et l'attitude d'esprit.

3) On génère l'aspiration à l'Éveil et les autres Refuges quelles que soient les circonstances et nos humeurs, que l'on soit heureux ou malheureux.

4) On garde un esprit de tolérance et de respect pour les autres Traditions et pour leurs pratiquants. Il est possible d'avoir foi en d'autres religions et d'en pratiquer les préceptes qui ne s'opposent pas à l'amour et la compassion.

## ☸ Prière du Refuge

*On s'imagine entouré d'une assemblée des Trois Joyaux, Trois Racines, Bouddhas et Bodhisattvas. Ils sont présents avec toute la force de leur compassion. En signe de sincérité et d'abandon de tout orgueil, on fait trois saluts.*

### 1) Première récitation

*En pensant qu'on demande Refuge auprès du Lama et des Trois Joyaux, on récite :*

Ce matin, je me suis levé avec une sincère résolution et un véritable dégoût pour le samsara. Je suis fatigué de mon illusion, je suis honteux de mes émotions et je reconnais mes erreurs. Hommage aux Bouddhas, Bodhisattvas et au Lama, veuillez m'accorder votre attention et entendre mon engagement.

Moi, ... (*se nommer*), à partir de maintenant et jusqu'à l'Éveil, pour le bien de tous les êtres, j'aspire à l'Éveil comme seul refuge contre la souffrance ☸ J'applique le Dharma comme seul recours contre l'illusion ☸ J'estime la Sangha comme seuls amis sur le chemin ☸ Refuge au Lama Racine, seul lien au Dharmakaya de mon propre esprit. Refuge au Yidam Racine, seul lien au Sambhogakaya de mon propre souffle. Refuge aux Dakas et Dakinis Racines, seul lien au Nirmanakaya de mon propre corps.

### 2) Deuxième récitation

*En pensant que cet engagement du Refuge est irréversible, on récite :*

Ce matin, je me suis levé avec une sincère résolution et un véritable dégoût pour le samsara. Je suis fatigué de mon illusion, je suis honteux de mes émotions et je reconnais mes erreurs. Hommage aux Bouddhas, Bodhisattvas et au Lama, veuillez m'accorder votre attention. Mon attitude est humble, respectueuse et responsable et je suis digne de confiance.

Moi, ... (*se nommer*), à partir de maintenant et jusqu'à l'Éveil, pour le bien de tous les êtres, j'aspire à l'Éveil comme seul refuge contre la souffrance ☸ J'applique le Dharma comme seul recours contre l'illusion ☸ J'estime la Sangha comme seuls amis sur le chemin ☸ Refuge au Lama Racine, seul lien au Dharmakaya de mon propre esprit. Refuge au Yidam Racine, seul lien au Sambhogakaya de mon propre souffle. Refuge aux Dakas et Dakinis Racines, seul lien au Nirmanakaya de mon propre corps.

### 3) Troisième récitation

*En pensant qu'on va maintenant participer réellement du Lignage naturel des Bouddhas et Bodhisattvas, on récite.*

Ce matin, je me suis levé avec une sincère résolution et un véritable dégoût pour le samsara. Je suis fatigué de mon illusion, je suis honteux de mes émotions et je reconnais mes erreurs. Hommage aux Bouddhas, Bodhisattvas et au Lama, veuillez m'accorder votre attention. Toutes les prescriptions du Refuge énoncées par le Lama, je les appliquerai. Si je les endommage, je les réparerai sans tarder. Que je sois triste ou enjoué, déçu ou enthousiaste, rien ne pourra m'écarter de mon aspiration à l'Éveil.

Moi, ... (*se nommer*), à partir de maintenant et jusqu'à l'Éveil, pour le bien de tous les êtres, j'aspire à l'Éveil comme seul refuge contre la souffrance ☸ J'applique le Dharma comme seul recours contre l'illusion ☸ J'estime la Sangha comme seuls amis sur le chemin ☸ Refuge au Lama Racine, seul lien au Dharmakaya de mon propre esprit. Refuge au Yidam Racine, seul lien au Sambhogakaya

de mon propre souffle. Refuge aux Dakas et Dakinis Racines, seul lien au Nirmanakaya de mon propre corps.

#### 4) Confirmation

*En pensant qu'on a confirmé son engagement aux préceptes du Refuge, on salue l'assemblée des Trois Joyaux, Trois Racines, Bouddhas et Bodhisattvas qui sont en face de nous. Puis cette assemblée se résorbe en les trois Corps représenter sur notre autel dont la lampe de lumière illustre le lien indéfectible de notre engagement.*

#### 5) Parachèvement (Dzok Rim)

*L'alpha et l'omega de la voie bouddhique étant la reconnaissance de la nature ultime de notre esprit, on parachève l'unification de Samatha et Vipassana puis on demeure en la Vue du Sahaja-Mahamoudra. Ceci peut être fait directement ou avec l'introduction d'un Gourou Yoga de notre choix.*