

# 🌀 | Cérémonie de la Prise de Refuge *aspiration et engagements*



*Cérémonie composée par Lama Shérab Namdreul sous l'inspiration de Kalou Rinpotché*

## 🌀 Introduction

D'une façon extensive, il y a quatre niveaux de Refuge : extérieur, intérieur, intime et ultime. Je vais exposer ici, une synthèse du Refuge.

### 1) Les Trois Joyaux et Trois Racines

Que désigne le mot Bouddha, Éveil ? 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 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. Ce 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.

## ☸ Cérémonie du Refuge

*Le Lama récite...* Le Lama officiant est là comme témoin de ton engagement. C'est toi seul qui prends l'engagement de ton aspiration. Tu visualises que le Lama est entouré d'une assemblée des Trois Joyaux, Trois Racines, Bouddhas et Bodhisattvas. Ils sont présents avec toute la force de leur compassion et de leur grâce. En signe de sincérité et d'abandon de tout orgueil, tu fais trois prosternations.

### 1) Première récitation

En pensant que tu demandes Refuge auprès du Lama et des Trois Joyaux, tu répètes après le Lama.

*L'élève répète...*

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, tu répètes après le Lama.

*L'élève répète...*

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 que tu vas maintenant participer réellement du Lignage naturel des Bouddhas et Bodhisattvas, tu répètes après le Lama.

*L'élève répète...*

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 ré-

parerai 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 ॐ J'applique le Dharma comme seul recours contre l'illusion ॐ J'estime la Sangha comme seuls amis sur le chemin ॐ 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.

À partir de maintenant et jusqu'à l'Éveil, en prenant Refuge, je prie que le Lama soit un ami spirituel et me considère comme élève afin de me dispenser conseils et enseignements.

#### 4) Confirmation du Refuge

Comme il est dit, l'engagement du Refuge est le seul moyen pour réaliser la nature de Bouddha. Sans aspiration, il n'est pas d'objectif et sans objectif il n'est pas de chemin. C'est pourquoi tu vas confirmer avec conviction après le Lama : « c'est le seul moyen » (*tib. Thab Yin No*) *et l'élève de répondre : « c'est le seul moyen » (tib. Lèk So). Le Lama claque des doigts et dit :*

L'engagement du Refuge est maintenant scellé en le continuum karmique de ton être. Depuis la nuit des temps sans commencement, de nombreux êtres se sont éveillés. Tous ces Bouddhas du passé, sans exception, ont commencé leur chemin de la Bodhi par cet engagement du Refuge. Dans l'avenir infini, il y aura encore des êtres pour s'engager dans l'aspiration à l'Éveil. Aujourd'hui, c'est toi qui génère cette aspiration du plus profond de ton cœur. Dès à présent, hormis ta paresse, rien ni personne ne pourra t'empêcher de réaliser la nature de ton esprit, la nature de Bouddha.

Maintenant, pour signifier le sceau du Refuge, je vais te donner un nom et te couper une mèche de cheveux. *L'élève s'approche*

Couper une mèche de cheveux est le signe que tu es maintenant entré dans le Lignage du Bouddha-Dharma. Donner un nom est pour te rappeler ton engagement d'aujourd'hui auprès du Lama.

Tu es maintenant disciple du Bouddha. C'est une excellente chance.

En signe de reconnaissance et en conscience, tu fais trois prosternations devant le Lama et l'assemblée des Bouddhas et Bodhisattvas.

Pour rassembler les meilleurs auspices de cette journée, on va réciter ensemble des prières de souhaits.

### ☸ Prières de conclusion

#### 1) Prière de souhaits

♠ Maintenant que je connais le Dharma, puissé-je donner du sens à ma vie. Maintenant que je côtoie la Sangha, puissé-je devenir l'ami de tous les êtres. Maintenant que je m'instruis auprès de Lamas, puissé-je réaliser l'essence de l'esprit.

Reconnaissant la sagesse Vajra, puissé-je développer la bienveillance.

Reconnaissant la sagesse Ratna, puissé-je développer la générosité.

Reconnaissant la sagesse Padma, puissé-je développer l'analyse.

Reconnaissant la sagesse Karma, puissé-je développer l'efficacité.

Reconnaissant la sagesse Bouddha, puissé-je développer la simplicité.

Reconnaissant la souffrance des êtres, puissé-je générer la Bodhicitta. Reconnaissant l'illusion, puissé-je réaliser la compassion. Portant à maturité l'initiation, puissé-je développer l'effiscience de l'illusion.

## 2) Prière propitiatoire

^ L'harmonie est propice à l'activité du Lama § La solitude est propice à l'inspiration des Dakinis § La confession est propice à l'influx du Yidam § La mort est propice au Dharmakaya, unicité de tous les Bouddhas, Claire Lumière de mon propre esprit § Le bardo du devenir est propice à la radiance du Samboghakaya § La naissance est propice au Nirmanakaya du Yidam §

La résorption des éléments est propice au recueillement en soi-même § La résorption des agrégats est propice à l'intelligence contemplative § La mort est propice à l'expression de la paix § Puissé-je rester sans distraction et reconnaître la claire lumière ultime de l'esprit § Le bardo est propice à l'émerveillement de l'illusion § Puissé-je voir les apparences comme procédant de l'esprit même § Puissé-je voir les émotions co-émergentes à la lucidité §

L'ignorance porte en elle la luminosité de la plénitude § La colère porte en elle la fulgurance de l'amour § Le désir porte en lui la sublimation de l'aspiration § Chaque instant est propice à l'Éveil. Gratitude à la nature vide du Dharmata §

## 3) Prière de longue vie (*chant*)

Détenteurs, maîtres et instructeurs § Vous tous qui, sur mon chemin vers l'Éveil § M'enseignez la nature de mon esprit § Je vous souhaite santé et longévité § Constamment présents et disponibles § Avec patience, bonté et pertinence § Vos conseils me libèrent de mon errance § Et le temps devient d'autant plus précieux § Tôt ou tard la mort sépare les êtres § Il me faut mettre en pratique le Dharma § Pour m'émanciper de mes illusions § Comme témoignage de ma reconnaissance § Vajra Lopeuns, Lamas et Yogis § Je ne m'inquiète pas pour votre avenir § Devenant l'auteur de ma propre vie § Nous nous retrouverons en Déouatchen §

## 4) Dédicace

Que le mérite accompli ici même § Ébranle le tréfonds du samsara § Et que les êtres sortent de leur torpeur § Pour reconnaître la nature de l'esprit §

La base est spontanément parfaite § Le chemin s'élève en toute évidence § Le fruit excelle en la base éternelle § Que ma dédicace triomphe des trois temps §

Si chemin... ? je le consacre au bien des êtres § Si progrès... ? je le dédie au bien des êtres § Si fruit... ? je m'en remets au bien des êtres § Que ma dédicace s'exauce ici même §