



Les Trois Joyaux

*Je prends refuge dans le Bouddha,
Celui qui me montre la voie dans cette vie.
Je prends refuge dans le Dharma,
Le chemin de la compréhension et de l'amour.
Je prends refuge dans la Sangha,
La communauté qui vit en harmonie, dans la pleine conscience.*

Prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha est une pratique fondamentale du bouddhisme. Ce sont des valeurs universelles qui transcendent les frontières sectaires et culturelles. Quand on est dans le ventre de sa mère, on se sent en sécurité, protégé de la chaleur, du froid, de la faim et des difficultés. Chercher un refuge signifie chercher un lieu sûr, un lieu sur lequel on puisse compter.

Dans le bouddhisme, la foi (*shraddka*) ne signifie pas accepter une théorie sans l'avoir vérifiée personnellement. Le Bouddha nous a encouragés à voir les choses par nous-mêmes. Prendre refuge dans les trois joyaux ne relève pas d'une foi aveugle ; c'est le fruit de notre pratique. Au début, notre Bouddha ne sera peut-être qu'un livre que nous avons lu, notre Dharma quelques paroles d'encouragement entendues et notre Sangha une communauté où nous sommes allés une ou deux fois. Mais en continuant la pratique, le Bouddha, le Dharma et la Sangha se révéleront d'eux-mêmes plus pleinement.

La foi est importante pour toutes les religions. Certaines personnes disent : « Si l'on croit en Dieu et qu'en fin de compte il existe, on sera en sécurité. Et s'il n'existe pas, on n'aura rien perdu. » Les théologiens parlent d'un « saut de foi », un peu comme l'enfant qui saute de la table pour se jeter dans les bras de son père. L'enfant n'est pas sûr à cent pour cent que son père va le rattraper, mais il a assez de foi pour sauter. Dans le bouddhisme, notre foi est concrète. Elle n'a rien d'aveugle et n'est pas un saut, mais elle est faite de notre vision profonde et de notre expérience. Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, nous exprimons notre confiance dans notre capacité à marcher dans la direction de la beauté, de la vérité et de la compréhension profonde, et cette confiance repose sur notre expérience de l'efficacité de la pratique. En prenant refuge dans le Dharma, nous prenons le chemin de la transformation, la voie qui mène à la cessation de la souffrance. En prenant refuge dans la Sangha, nous consacrons notre énergie à bâtir une communauté qui vit dans la pleine conscience, l'harmonie et la paix. Quand nous touchons ces trois joyaux directement et que nous expérimentons leur capacité à apporter la transformation et la paix, notre foi est renforcée. Ces trois joyaux ne sont pas des notions. Ils sont notre vie.

En chinois et en vietnamien, les pratiquants disent toujours : « Je reviens en moi-même et prends appui sur le Bouddha en moi-même. » Le fait d'ajouter « en moi-même » montre bien que nous sommes nous-mêmes le Bouddha. Quand nous prenons refuge dans le Bouddha, nous devons aussi comprendre que « le Bouddha prend refuge en nous ». Sans cette deuxième partie, la première n'est pas complète. On peut réciter ce poème en plantant un arbre ou une plante :

*J'ai confiance en la terre
Et la terre a confiance en moi.
J'ai confiance dans le Bouddha
Et le Bouddha a confiance en moi.*

Planter une graine ou une semence, c'est faire confiance à la terre. La plante va vivre ou mourir à cause de la terre. Mais la terre fait aussi confiance à la plante. Chaque feuille qui tombe et se décompose va aider le sol à demeurer vivant. En prenant refuge dans le Bouddha, nous mettons notre confiance dans le sol de la compréhension. Et le Bouddha nous fait confiance pour que la compréhension, l'amour et la compassion soient vivants dans le monde. Chaque fois que j'entends quelqu'un réciter : « Je prends refuge dans le Bouddha », j'entends aussi : « Le Bouddha prend refuge en moi. »

*En prenant refuge dans le Bouddha en moi-même,
je souhaite que tous les êtres touchent leur esprit d'amour
et réalisent leur nature d'éveil (bodhichitta).*

*En prenant refuge dans le Dharma en moi-même,
je souhaite que tous les êtres maîtrisent la pratique
pour avancer ensemble sur le chemin de la transformation.*

*En prenant refuge dans la Sangha en moi-même,
je souhaite que tous les êtres soient capables de construire une Sangha harmonieuse,
d'embrasser et d'aider tout le monde.*

Au cours des derniers mois de sa vie, le Bouddha a toujours enseigné : « Ne prenez refuge qu'en vous-même et en rien d'autre. Vous avez le Bouddha, le Dharma et la Sangha en vous. Ne cherchez pas ailleurs. Tout est dans votre cœur. Soyez une île pour vous-même. » Si la confusion, la colère ou le sentiment d'être abandonné vous habite, pratiquez la respiration consciente et le retour dans votre île. Vous y serez protégé et vous y trouverez la chaleur du soleil, l'ombre fraîche des arbres et la compagnie des oiseaux tout joyeux et des belles fleurs. Le Bouddha est notre pleine conscience. Le Dharma est notre respiration consciente. La Sangha est composée des cinq agrégats qui vivent en harmonie.

Si j'étais dans un avion et que le pilote annonçait que l'avion est sur le point de s'écraser, je pratiquerais la respiration consciente en récitant les Trois Refuges. J'espère que vous ferez de même quand vous apprendrez de mauvaises nouvelles. Mais n'attendez pas d'être dans un moment critique pour revenir à l'île du soi. Retournez-y chaque jour en vivant votre vie en pleine conscience. Si la pratique devient une habitude, lorsque des difficultés surgiront, il vous sera plus facile de toucher les trois joyaux en vous-même. Marcher, respirer, s'asseoir et manger en pleine conscience sont autant de manières de prendre refuge. Il ne s'agit pas d'une foi aveugle, mais d'une foi fondée sur la réalité de votre expérience.

Les livres et les cassettes sur le Dharma sont importants, mais le vrai Dharma nous est révélé à travers notre vie et notre pratique.

Chaque fois que les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier des Huit pratiques justes sont pratiqués, le Dharma vivant est là. On dit qu'il y a quatre-vingt-quatre mille portes du Dharma. La méditation assise est une porte, la marche méditative en est une autre. Prendre refuge dans le Dharma, c'est choisir les portes qui nous conviennent le mieux. Le Dharma est la grande compassion, la compréhension et l'amour. Pour réaliser ces qualités, nous avons besoin d'une sangha.

La Sangha est la quadruple communauté de moines, de moniales et de laïcs, hommes et femmes, ainsi que les autres éléments qui nous soutiennent dans notre pratique — notre coussin, notre chemin de méditation marchée, les arbres, le ciel et les fleurs. Dans mon pays, on dit que si le tigre quitte sa montagne pour descendre dans la plaine, il sera capturé et tué par les hommes. Lorsqu'un pratiquant quitte sa Sangha, il risque d'abandonner sa pratique et de « mourir » en tant que pratiquant. Il est essentiel de pratiquer avec une Sangha. Même si on aime beaucoup la pratique, il peut être difficile de continuer sans le soutien d'amis.

Cela vaut la peine d'investir dans une Sangha. Si vous semez des graines dans une terre aride, seules quelques-unes réussiront à pousser. Mais si vous choisissez un champ fertile et que vous y plantez vos graines les plus précieuses, la récolte sera abondante. Bâtir une Sangha, animer une Sangha, faire partie d'une Sangha, recevoir le soutien et la guidance d'une Sangha, c'est la pratique. Nous avons nos propres yeux et nos yeux de Sangha. Lorsqu'une Sangha éclaire de sa lumière nos vues personnelles, nous voyons les choses plus clairement. Avec la Sangha, nous ne pouvons pas retomber dans nos schémas d'habitude négatifs. Restez proche de votre Sangha. Prenez refuge dans la Sangha et vous aurez la sagesse et le soutien dont vous avez besoin.

S'il y a de l'harmonie entre les membres d'une Sangha, on peut parler de noble Sangha ou de sainte Sangha. Ne pensez pas que la sainteté soit réservée au pape ou au dalaï lama. La sainteté est aussi en vous et dans votre Sangha. Dès lors qu'une communauté s'assied, respire, marche et mange ensemble en pleine conscience, la sainteté est là. Si vous bâtissez une Sangha où il y a du bonheur, de la joie et de la paix, vous pouvez voir les éléments de sainteté dans votre Sangha. Le roi Prasenajit, un proche ami et disciple du Bouddha, a dit au Seigneur : « Lorsque je regarde la Sangha, j'ai foi dans le Bouddha et dans le Dharma. » En regardant les moines et les moniales qui étaient calmes, paisibles, joyeux et libres, il voyait le Bouddha et le Dharma. Le Dharma et la Sangha sont les portes à travers lesquelles nous pénétrons le cœur du Bouddha.

Un jour, le Bouddha était allé rendre visite à Ananda dans un monastère du Koshala. Quand il arriva, tous les moines étaient partis faire l'aumône, à l'exception d'un moine qui souffrait de la dysenterie. Il était allongé, sans forces, ses robes et son lit couverts de saletés. En voyant cela le Bouddha demanda : « Où sont donc partis les autres moines ? Pourquoi n'y a-t-il personne pour s'occuper de toi ? » Le moine malade répondit : « Seigneur, tous mes frères sont partis faire l'aumône. Quand je suis tombé malade, ils se sont occupés de moi mais comme je n'allais pas mieux, je leur ai dit que je me débrouillerais tout seul. » Le Bouddha et Ananda lavèrent le moine, nettochèrent sa chambre, lavèrent ses robes et lui apportèrent une nouvelle robe. Au retour des autres moines, le Bouddha leur dit : « Mes amis, si l'on ne s'occupe pas les uns des autres, qui va s'occuper de nous ? Quand vous prenez soin les uns des autres, vous prenez soin du Tathagata »

Il y a des bijoux qui sont authentiques et d'autres qui ne le sont pas. Si quelqu'un donne des enseignements spirituels qui contredisent les trois sceaux de l'impermanence, du non-soi et du nirvana, ce n'est pas le Dharma authentique. Une communauté qui vit dans la pleine conscience, la paix, la joie et la libération est une véritable Sangha. De même, le Bouddha peut être vrai ou faux. Dans le Soutra du diamant, le Bouddha dit : « Si vous me cherchez dans les formes et dans les sons, vous ne verrez jamais le Tathagata. »

En regardant l'un des trois bijoux, vous voyez les deux autres. Le Bouddha, le Dharma et la Sangha inter-sont. Si vous prenez soin de la Sangha, vous prenez soin du Bouddha. Quand la Sangha est heureuse et qu'elle progresse dans la pratique, la sainteté de la Sangha augmente et la présence du vrai Bouddha et du vrai Dharma devient plus claire. Quand vous marchez en pleine conscience, vous prenez soin du Dharma. Quand vous faites la paix avec un autre membre de votre Sangha, vous prenez soin du Bouddha. Se rendre dans la salle de méditation, offrir l'encens et nettoyer l'autel ne sont pas les seules façons de prendre soin du Bouddha. Prendre la main de quelqu'un qui souffre ou le réconforter, c'est aussi prendre soin du Bouddha. Quand vous touchez la vraie Sangha, vous touchez le Dharma et le Bouddha. Le Dharma ne peut exister sans le

Bouddha et une Sangha. Comment le Dharma pourrait-il exister s'il n'y avait pas de pratiquants ? Un Bouddha est un Bouddha si le Dharma est en lui. Chaque joyau contient les deux autres. Lorsque vous prenez refuge dans un joyau, vous prenez refuge dans les trois en même temps. Cela peut se faire à chaque instant de notre vie.

Selon la tradition, nous chantons les trois refuges à trois reprises. La première fois, nous nous tournons dans la direction de la pleine conscience, de la compréhension et de l'amour. La deuxième fois, nous commençons à incarner les trois joyaux. La troisième fois, nous faisons le vœu d'aider les autres à réaliser la voie de la compréhension et de l'amour et à devenir une source de paix.

Les problèmes sont plus complexes aujourd'hui qu'ils ne l'étaient à l'époque du Bouddha. Au vingt et unième siècle, nous devons pratiquer la méditation collectivement — en tant que famille, ville, nation et communauté de nations. Le Bouddha du vingt et unième siècle Maitreya, le Bouddha de l'amour — pourrait bien être une communauté et non une personne. Les Sanghas qui pratiquent la bonté aimante et la compassion sont le Bouddha dont nous avons besoin. Nous pouvons préparer le terrain pour que ce Bouddha puisse naître, pour notre bien et celui de tous, en transformant notre propre souffrance et en cultivant l'art de bâtir des Sanghas. C'est là notre tâche la plus importante.