

Association Bouddhique Theravâda  
« Vivekârâma »

(<http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/>)

---

**REFLEXIONS SUR LES REFUGES**

**Par Ajahn Sumedho**

Les êtres humains peuvent atteindre n'importe quel niveau.

Nous pouvons vivre, comme beaucoup le font, au niveau instinctuel de notre corps, répondant aux instincts animaux comme manger, dormir et procréer. Nous pouvons même descendre en dessous de ce niveau en étant obsédé par des désirs très vils. Il y a, hélas, de nombreux humains qui vivent de cette manière. Ce ne sont pas véritablement des êtres humains ; ils sont semblables à des fantômes vivant dans un monde intermédiaire de faims obsessionnelles et de désirs insatiables, comme les drogués et les alcooliques. Ou ils peuvent être des démons, possédant une énergie maléfique qui essaye de détruire ou blesser les autres. Posséder un corps humain ne signifie pas nécessairement être pleinement humain. Ce n'est pas si simple. Le monde humain est un monde profondément affecté par la moralité. Aussi, être humain implique également quelque chose de mental.

Ce n'est que lorsque nous décidons d'être responsable de notre propre vie que nous devenons complètement être humain. Afin d'être humain nous devons faire l'effort de nous élever. Être responsable demande de l'effort ; ce n'est pas quelque chose qui nous arrive sans effort. Nous devons le choisir. Nous devons décider de nous comporter de cette manière et de mettre en oeuvre cette sorte d'engagement et d'effort dans notre vie. Autrement nous ne faisons que suivre les pulsions instinctuelles, qui sont souvent d'un niveau très bas et licencieux. Lorsque nous produisons un effort, nous nous élevons à un niveau supérieur. C'est ce que représente le lotus ou la fleur.

Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha nous prenons refuge dans ce qui est sage. Le mot « bouddha » est véritablement un terme pour la sagesse humaine ; il signifie « celui qui connaît la Vérité » ou « ce qui connaît ». Si nous nous appelons un bouddhiste nous pouvons penser avoir rejoint une religion, ou nous pouvons penser être quelqu'un qui prend refuge dans la sagesse. La manière d'être sage est de réfléchir et de contempler les choses. La sagesse est quelque chose qui se trouve déjà là. Ce n'est pas quelque chose que l'on obtient, c'est quelque chose que l'on utilise. Il est erroné de penser que nous allons parvenir à la sagesse en méditant. La méditation est un moyen d'apprendre à utiliser la sagesse qui est déjà présente. Aussi, dans la méditation, nous contemplons et réfléchissons sur le *Dhamma*, ou la Vérité des choses. Nous utilisons véritablement la sagesse en faisant cela. La sagesse n'est pas quelque chose que nous ne possédons pas, mais c'est quelque chose que, peut-être, nous n'utilisons pas toujours ou dont nous ne nous sommes pas toujours conscient.

(...)

Aussi lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha et le *Dhamma*, cela nous rappelle à cet état d'attention et de vigilance. Nous n'essayons pas de nous « concentrer » sur ceci et de nous débarrasser de cela ; nous ne nous laissons pas prendre aux habitudes de complaisance ou de répression. Lorsque nous nous ouvrons réellement — lorsque nous apprenons à nous ouvrir, ici et maintenant — alors nous commençons à expérimenter la paix, car nous ne cherchons rien à quoi nous attacher. Nous ne nous agitons pas de tous côtés ; nous avons stoppé cette course frénétique. Ainsi s'ouvrir au *Dhamma* est-il le chemin de la paix, que nous devons réaliser nous-mêmes. Nous devons réaliser la Vérité par nous-mêmes ; il n'est pas question d'attendre que quelqu'un le fasse pour nous ou nous dise ce qu'il en est.

Bouddha et *Dhamma* ne sont pas simplement de charmants concepts que l'on récite ; ce sont des bases de réflexion. Ce sont des enseignements que nous examinons et appliquons à notre propre expérience. Plutôt que de penser au Bouddha comme à un prophète mort il y a 2 500 ans, nous devons le considérer comme représentant cette sagesse en chacun de nous, ce qui nous replace dans le moment présent. Nous n'avons pas besoin d'aller chercher le Bouddha dans l'Himalaya. Simplement s'ouvrir à ce qui est — actuellement et en ce lieu — c'est prendre refuge dans Bouddha et *Dhamma*. Prendre refuge n'est pas rechercher quelque chose quelque part, mais s'ouvrir à ce qui se présente, tel que cela se présente, ici et maintenant. Prendre refuge c'est regarder comment sont véritablement les choses plutôt que de les concevoir de façon romantique.

(...)

*Sangha* est la société, ou la communauté des vertueux, de ceux qui pratiquent, qui utilisent la sagesse, qui contemplent la Vérité. Lorsque nous prenons refuge dans *Sangha*, nous ne prenons plus refuge dans notre personnalité ou dans nos capacités individuelles, mais dans quelque chose de plus grand que cela. *Sangha* est une communauté dans laquelle nos personnalités ne sont plus si importantes. Que nous soyons homme ou femme, jeune ou vieux, instruit ou pas, ou quoi que se soit, ce ne sont plus des choses importantes dans *Sangha*. Le *Sangha* est ceux qui pratiquent, ceux qui vivent de la manière correcte, ceux qui contemplent la Vérité et utilisent la sagesse.

Lorsque nous prenons refuge dans *Sangha* cela signifie que nous désirons abandonner nos qualités personnelles, nos exigences et nos attentes en tant qu'individu séparé. Nous abandonnons ces choses pour le bénéfice du *Sangha*, de ceux qui pratiquent, se dirigent vers la Vérité, réalisent la Vérité.