

# RÉCITATIONS RECOMMANDÉES AVANT LA MÉDITATION



## 1. Ti Sarana : Prise des Trois Refuges

Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Je vais vers le Bouddha, l'Éveillé, comme vers un refuge.*

*(et j'ai conscience de l'étincelle d'éveil qui est en moi)*

Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Je vais vers le Dhamma, la vérité, les enseignements, comme vers un refuge.*

*(et j'ai conscience que la vérité de la nature est toujours là, autour de moi, pour que je la redécouvre)*

Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Je vais vers le Sangha, la communauté des grands Éveillés, comme vers un refuge.*

*(et j'ai conscience du soutien de tous mes maîtres et de mes amis spirituels)*

Dutiyampi Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Pour la deuxième fois, je vais vers le Bouddha comme vers un refuge.*

Dutiyampi Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Pour la deuxième fois, je vais vers le Dhamma comme vers un refuge.*

Dutiyampi Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Pour la deuxième fois, je vais vers le Sangha comme vers un refuge.*

Tatīyampi Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Pour la troisième fois, je vais vers le Bouddha comme vers un refuge.*

Tatīyampi Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Pour la troisième fois, je vais vers le Dhamma comme vers un refuge.*

Tatīyampi Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

*Pour la troisième fois, je vais vers le Sangha comme vers un refuge*

## 2. Hommage au Triple Joyau

Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā / Buddhaṃ Bhagavantam abhivādemi  
*Nous rendons hommage au Bouddha pleinement et parfaitement éveillé par lui-même.  
(Prosternation)*

Svākkhāto Bhagavatā dhammo / Dhammam namassāmi  
*Nous rendons hommage au Dhamma (enseignement) du Bouddha qu'il a clairement  
exposé. (Prosternation)*

Supatipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho / Saṅgham namāmi  
*Nous rendons hommage au Sangha (la communauté des disciples du Bouddha) qui est de  
bonne conduite. (Prosternation)*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa (x3)  
*Hommage au Bouddha, l'Arahant, le pleinement et parfaitement éveillé*

## 3. Pañca Sila : Les Cinq Préceptes\*

*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre la vie.*

*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre ce qui ne m'est pas donné*

*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir d'inconduite sexuelle.*

*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de paroles mensongères, futiles  
ou grossières.*

*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de consommer des boissons ou  
des drogues qui engendrent un manque de conscience et de présence.*

\* Les Cinq Préceptes laïcs sont censés être appliqués dans la vie quotidienne par tout pratiquant sérieusement engagé. La seule pratique de la méditation, sans le soutien de la moralité, ne peut être approfondie ni mener au bout de la Voie.

## 4. Les cinq contemplations quotidiennes

*Ces contemplations proposées par le Bouddha ont pour but de nous faire prendre conscience de la fragilité de la vie et de la responsabilité que nous avons dans les événements de notre vie. Elles sont censées nous aider à lâcher progressivement les attachements, à cesser de mal agir – par pensée, action et paroles –, et à favoriser ainsi le développement des facteurs d'Éveil. Le Bouddha a dit que les trois premiers objets de contemplation ont été à l'origine du sentiment d'urgence qui l'a poussé à quitter son palais princier pour trouver la libération de la souffrance.*

1. Il est dans notre nature de vieillir, on ne peut pas l'éviter.
2. On porte la maladie en soi, on ne peut pas l'éviter.
3. Il est dans notre nature de mourir, on ne peut pas l'éviter.

4. Un jour ou l'autre, nous devons quitter tous nos biens, nous séparer de ceux que nous aimons, même de la vie.
5. Nous sommes responsables de nos actes, héritiers de nos actes, nés du fait de ce karma, tributaires de ce karma, vivants à cause de ce karma. Que nos actions soient bonnes ou mauvaises, nous en recevrons les effets.

Que nous soyons homme ou femme, laïc ou ordonné, contemplons ces réflexions tous les jours.

## 5. Mettā Sutta (Sutta Nipata, 1.8)

Voici comment devrait se comporter celui qui a développé des qualités de bonté

Et qui connaît la voie de la paix :

Qu'il soit appliqué, honnête et droit, direct et doux dans ses paroles.

Humble et sans prétention, satisfait et aisément contenté.

Qu'il ne se laisse pas submerger par les obligations et demeure frugal

Qu'il soit paisible, maître de ses sens, naturellement discret, sans exigences.

Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient désapprouver.

Qu'il médite ainsi :

« Prenant moi-même refuge dans le bonheur et dans la paix,

Je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix.

Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient —

Les faibles comme les forts, tous sans exception,

Les grands et les puissants, les moyens et les petits,

Visibles et invisibles, proches et lointains, nés et à naître —

Que tous les êtres soient heureux et en paix !

Que nul ne trompe autrui, ni ne méprise aucun être, quel qu'il soit.

Que nul, par colère ou aversion, ne souhaite de mal à autrui. »

Comme une mère, au péril de sa vie, protège son enfant, son unique enfant,

Ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les êtres vivants,

Rayonner la bienveillance envers le monde entier :

Ouvrir son cœur dans toutes les directions – en haut, en bas et tout autour, sans limites –

Libre de toute haine et de toute aversion.

Que l'on soit assis, debout, en marche ou couché,

Tant que l'on est éveillé, on doit toujours être fidèle à ce souhait.

C'est ce que l'on appelle « Demeurer dans un état divin ici et maintenant ».

Sans se laisser piéger par des croyances erronées

Celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime des choses

Et qui s'est libéré de tous les désirs sensoriels,

Ne reprendra plus jamais naissance dans ce monde.