

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

ॐॐॐ REFUGE - PRENDRE REFUGE

Trouver une direction lorsque le monde devient incertain

Lorsque tout devient instable, vers quoi nous tournons-nous ? Prendre refuge, dans le bouddhisme, ne signifie pas fuir le monde ni chercher un abri où rien ne pourrait nous atteindre. C'est choisir une direction au cœur même de l'incertitude : le Buddha, le Dharma et la Saṅgha. Le refuge ne supprime ni la maladie, ni la perte, ni la peur, ni la mort. Il transforme la manière dont nous les rencontrons. Il nous rappelle qu'au milieu de ce qui change, il est possible de revenir à une orientation : s'éveiller, comprendre et ne pas cheminer seul.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

La notion de refuge est centrale dans toutes les grandes traditions bouddhiques. En sanskrit, śaraṇa signifie « refuge », « protection », « abri », en pāli, saraṇa. La formule « aller au refuge » se dit sanskrit śaraṇa-gamana et pāli saraṇa-gamana. Le pratiquant prend refuge dans le Buddha, le Dharma - Dhamma en pāli - et la Saṅgha : les Trois Joyaux. Cette triple orientation est l'un des gestes fondamentaux par lesquels une personne se reconnaît engagée sur la voie bouddhique. Pourtant, le mot « refuge » peut être mal compris. Il ne désigne pas nécessairement une protection surnaturelle contre les événements difficiles. Le Buddha lui-même enseigne dans un monde marqué par l'impermanence, la maladie, le vieillissement et la mort. Prendre refuge signifie reconnaître une orientation digne de confiance : l'Éveil comme possibilité, le Dharma comme chemin et la Saṅgha comme communauté de transmission et de pratique. C'est revenir à cette orientation lorsque la peur, la confusion ou l'attachement nous dispersent.

ŚARAṆA - en sanskrit : शरण

Śaraṇa signifie refuge, protection ou abri. Śaraṇa-gamana désigne l'acte d'« aller au refuge », particulièrement dans les Trois Joyaux : Buddha, Dharma et Saṅgha.

SARAṆA - en Pāli

Saraṇa est la forme pālie. La formule traditionnelle de refuge - Buddhamaṇ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi - exprime littéralement : « Je vais au Buddha pour refuge, je vais au Dhamma pour refuge, je vais à la Saṅgha pour refuge. »

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Le refuge bouddhique repose sur un paradoxe fécond : il offre une orientation stable sans promettre que les phénomènes deviendront stables. Tout ce qui est conditionné demeure soumis à Anicca. Le refuge ne consiste donc pas à construire une forteresse contre le changement. Il consiste à apprendre comment vivre au milieu du changement sans être entièrement emporté par lui. Le Buddha représente l'Éveil et celui qui a montré la voie. Le Dharma donne les enseignements et pratiques permettant de comprendre Dukkha et ses causes. La Saṅgha préserve, transmet et incarne le chemin. La confiance - saddhā en pāli, śraddhā en sanskrit - peut accompagner le refuge, mais elle n'exclut pas l'examen ni le discernement. Le refuge ne signifie pas remettre aveuglément sa conscience à une institution ou à un maître. Il engage au contraire la responsabilité du pratiquant : étudier, observer, pratiquer et vérifier progressivement ce qui conduit vers davantage de lucidité et de libération.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : शरण - Śaraṇa · Pāli : Saraṇa ·

Cinghalais : සරණ - Saraṇa ·

Chinois : 皈依 - Guīyī ·

Tibétain : སྐྱེད་སྒོ་ - Skyabs 'gro / Kyabdro ·

Japonais : 皈依 - Kie ·

Coréen : 귀의 - Gwiui ·

Vietnamien : Quy y ·

Thaï : สรรณ - Saraṇa ·

Mongol : аврал одуулах - Avral oduulakh ·

Indonésien : Perlindungan • Berlindung ·

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Refuge • Taking Refuge ·

Français : Refuge • Prise de Refuge ·

Espagnol : Refugio • Toma de Refugio ·

Portugais : Refúgio • Tomada de Refúgio ·

Allemand : Zuflucht • Zufluchtnahme ·

Italien : Rifugio • Presa di Rifugio ·

Russe : Прибежище • Принятие прибежища ·

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : الملجأ • أخذ الملجأ ·

Hébreu : מחסה • לקיחת מחסה ·

Hindi : शरण - Śaraṇa.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Nous prenons déjà refuge, souvent sans le savoir. Lorsque l'inquiétude apparaît, nous pouvons nous réfugier dans le travail, l'écran, la nourriture, l'agitation, la colère, le besoin d'être rassuré ou l'isolement. Ces refuges provisoires ne sont pas nécessairement mauvais, certains nous permettent simplement de traverser un moment. La question bouddhique est plus profonde : *ce vers quoi je me tourne me rend-il plus libre ou plus dépendant ?* Plus lucide ou plus confus ? Plus capable d'aimer ou plus enfermé ? Prendre refuge devient alors une pratique de discernement. Il ne s'agit pas de ne plus avoir besoin de consolation. Il s'agit de reconnaître la différence entre ce qui nous anesthésie quelques instants et ce qui nous aide réellement à traverser l'existence.

LE REFUGE ET LE VIVANT

Un refuge vivant n'est pas nécessairement un mur. Un arbre offre de l'ombre sans arrêter le vent, une forêt protège tout en restant traversée par les saisons, un corps trouve son équilibre en s'adaptant. Ces images contemporaines peuvent aider à comprendre que la sécurité n'est pas toujours immobilité. Elles ne sont pas des définitions traditionnelles du refuge bouddhique. Elles nous rappellent simplement qu'habiter le vivant suppose de chercher des appuis capables d'accompagner le changement plutôt que de prétendre l'abolir.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Le refuge est traditionnellement lié aux Trois Joyaux : Buddha, Dharma et Saṅgha. L'image du Buddha, la Roue du Dharma, le stūpa, les textes et l'assemblée monastique peuvent évoquer les dimensions du refuge selon les traditions. Dans le Vajrayāna tibétain, l'« arbre du refuge » représente visuellement les objets de refuge et les lignées de transmission. Les représentations varient considérablement selon les écoles.

CITATION

« *Je prends refuge dans le Buddha. Je prends refuge dans le Dhamma. Je prends refuge dans la Saṅgha.* »

Formule traditionnelle de la Triple Prise de Refuge.

LE REFUGE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - TROUVER UNE ORIENTATION DANS LE BUDDHA, LE DHAMMA ET LA SAṅGHA

Dans le Theravāda, aller au refuge dans le Buddha, le Dhamma et la Saṅgha constitue une orientation fondamentale de la vie bouddhique. La formule de Triple Refuge est récitée dans les cérémonies et accompagne fréquemment la prise des préceptes. Le Buddha est refuge comme Éveillé et maître qui a découvert et enseigné la voie. Le Dhamma est refuge comme enseignement conduisant à la cessation de Dukkha et comme vérité à réaliser. La Saṅgha est refuge en particulier comme communauté des êtres nobles ayant réalisé les étapes du chemin, tout en étant étroitement liée à la communauté monastique qui conserve et transmet l'enseignement. Prendre refuge ne signifie pas demander au Buddha d'accomplir le chemin à notre place. Les textes insistent sur l'effort, l'attention, l'éthique et la sagesse que chacun doit développer. Le refuge soutient la confiance, mais cette confiance est orientée vers la pratique. Lorsque la peur ou la confusion apparaissent, se souvenir des qualités du Buddha, du Dhamma et de la Saṅgha peut réorienter l'esprit. Le refuge devient ainsi moins une promesse d'échapper aux événements qu'une manière de ne pas perdre le chemin au milieu d'eux.

MAHĀYĀNA - PRENDRE REFUGE ET ÉLARGIR L'ASPIRATION À TOUS LES ÊTRES

Le Mahāyāna conserve pleinement la Triple Prise de Refuge et l'inscrit dans la voie du Bodhisattva. Le refuge est souvent associé à la production de Bodhicitta : l'aspiration à l'Éveil pour le bien de tous les êtres. Le Buddha est refuge non seulement comme Buddha historique Śākyamuni, mais aussi à travers la compréhension élargie des buddhas et des dimensions de l'Éveil. Le Dharma comprend les enseignements qui développent sagesse, vacuité, compassion et moyens habiles. La Saṅgha inclut les communautés monastiques et pratiquantes ainsi que, dans le sens doctrinal, les bodhisattvas et êtres nobles qui incarnent la voie. Le refuge ne conduit donc pas à se retirer de la souffrance du monde. Il peut au contraire donner une direction pour y répondre. La sécurité recherchée n'est pas celle d'un moi définitivement protégé contre toute perte, la sagesse du non-soi et de la vacuité remet précisément en question cette aspiration impossible. Prendre refuge permet plutôt de transformer la peur en orientation et l'impuissance en engagement. Le Bodhisattva revient aux Trois Joyaux afin de pouvoir demeurer auprès des êtres avec davantage de sagesse et de compassion.

VAJRAYĀNA - REFUGE, LIGNÉE ET CONFIANCE ÉCLAIRÉE

Dans le Vajrayāna, le refuge constitue le fondement de la pratique et fait partie des préliminaires essentiels de nombreuses lignées. Les Trois Joyaux demeurent au cœur du

refuge, mais les traditions tibétaines développent souvent des présentations plus vastes intégrant les Trois Racines - maître, déité de méditation et protecteurs ou *ḍākinīs* selon les systèmes - ainsi que les lignées de transmission. L'arbre du refuge permet de contempler cette architecture spirituelle. La relation au maître joue un rôle particulier parce que certaines pratiques nécessitent transmission, initiation et instructions précises. Cette importance ne doit pas être confondue avec une renonciation au discernement moral. Une confiance authentique n'autorise ni abus ni suppression de la responsabilité personnelle. Les pratiques de refuge peuvent être répétées de nombreuses fois afin de stabiliser l'orientation du pratiquant et Bodhicitta. À un niveau plus intérieur, certaines traditions contemplent les objets de refuge comme inséparables de la nature éveillée de l'esprit. Refuge extérieur et reconnaissance intérieure ne s'opposent pas : l'un soutient le chemin qui permet à l'autre de devenir expérience.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Il arrive dans une vie des moments où ce qui nous portait jusque-là ne suffit plus. Une certitude s'effondre, une personne disparaît, le corps devient plus fragile, un projet auquel nous avons donné beaucoup de nous-mêmes perd son sens, le monde paraît plus inquiétant, et nous découvrons alors combien nous avons besoin de croire que certaines choses resteraient solides. Depuis les premiers temps du bouddhisme, le mot refuge accompagne précisément cette vulnérabilité humaine, mais il ne désigne ni une cachette ni une promesse d'être désormais protégé de tout ce qui pourrait nous atteindre.

Prendre refuge dans le Buddha, le Dhamma et la Saṅgha, c'est reconnaître une orientation lorsque tout ne peut pas être maîtrisé : l'Éveil comme possibilité et direction, l'enseignement comme chemin de compréhension et de libération, la communauté comme présence de ceux qui pratiquent, transmettent et accompagnent. Dans la tradition bouddhique, cette prise de refuge possède une profondeur spirituelle et parfois rituelle qui ne doit pas être réduite à une simple méthode pour se rassurer; mais elle porte aussi une question que chacun peut entendre, même au commencement du chemin : *lorsque la vie devient incertaine, vers quoi est-ce que je me tourne ?*

Car nous cherchons tous des refuges. Certains sont nécessaires et précieux : une personne aimée, une maison, une communauté, une pratique, un lieu dans la nature, une parole qui nous aide à traverser une épreuve. D'autres nous apaisent quelques instants sans véritablement nous soutenir : nous pouvons nous réfugier dans l'agitation pour ne pas rencontrer le silence, dans les écrans pour ne pas sentir la solitude, dans la consommation pour remplir un manque, dans nos certitudes pour ne pas entendre ce qui les dérange, parfois même dans une pratique spirituelle pour ne pas regarder une difficulté humaine qui demande pourtant à être rencontrée.

Le problème n'est pas que nous cherchions un abri; un être vulnérable a besoin d'appuis. La question est de savoir si ce vers quoi nous nous tournons nous aide réellement à voir plus clairement et à vivre plus justement, ou si cela nous permet seulement d'oublier quelques instants ce que nous retrouverons ensuite inchangé.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR — VERS QUOI EST-CE QUE JE ME TOURNE ?

Aujourd'hui, observez un moment où quelque chose devient légèrement inconfortable : un silence, une attente, une inquiétude, une solitude passagère, une contrariété ou simplement quelques minutes pendant lesquelles rien ne réclame votre attention. Regardez alors ce que vous faites spontanément.

Peut-être la main cherche-t-elle le téléphone. Peut-être ouvrez-vous une information, cherchez-vous quelque chose à manger, commencez-vous une nouvelle tâche ou appelez-vous quelqu'un. Rien de cela n'est nécessairement mauvais. Ne vous interdisez rien et ne transformez pas la pratique en jugement. Posez seulement, avant de poursuivre, cette question très simple :

« *Qu'est-ce que je cherche en cet instant ?* »

Une distraction ? Un apaisement ? Une présence ? Une réponse ? Un moyen de ne pas sentir ce qui est là ?

Puis demandez-vous : « *Ce vers quoi je me tourne va-t-il seulement me faire oublier cet inconfort, ou peut-il réellement m'aider à le traverser ?* »

Il arrivera que le refuge juste soit précisément de téléphoner à quelqu'un, de demander de l'aide, de sortir marcher, de retrouver une communauté ou de consulter un professionnel lorsque la situation le demande. Chercher refuge ne signifie pas devoir tout affronter seul. Il arrivera aussi que nous découvriions que nous pouvons demeurer quelques instants auprès de ce qui nous dérange, sans avoir besoin de le remplir immédiatement.

Alors le refuge cesse d'être seulement l'endroit où nous nous cachons lorsque la vie devient difficile. Il devient ce qui nous aide à revenir vers elle avec davantage de présence.

Prendre refuge ne signifie pas demander au monde de ne plus changer. Cela peut signifier apprendre où revenir lorsque tout change. Le refuge n'abolit pas la tempête. Il nous aide à ne pas perdre entièrement notre direction lorsqu'elle traverse notre vie.

MOTS-CLÉS

Refuge • Śaraṇa • Saraṇa • Śaraṇagamana • Saraṇagamana • Trois Joyaux • Buddha • Dharma • Dhamma • Saṅgha • Saddhā • Śraddhā • Confiance • Discernement • Protection • Orientation • Transmission

CONCLUSION

Prendre refuge ne signifie pas trouver un endroit où rien ne changera. Un tel endroit n'existe pas dans le monde conditionné. Le refuge bouddhique offre autre chose : une direction lorsque les repères se brouillent. Le Buddha rappelle qu'un éveil de la compréhension est possible. Le Dharma montre un chemin pour regarder la souffrance, ses causes et sa cessation. La Saṅgha rappelle que cette voie a été transmise par des êtres humains et qu'elle peut être parcourue avec d'autres. Dans notre monde contemporain, prendre refuge peut aussi nous apprendre à examiner les abris que nous construisons chaque jour et à distinguer ce qui nous enferme de ce qui nous soutient réellement. Le refuge ne retire pas la tempête. Il peut nous apprendre à ne pas perdre entièrement notre direction lorsqu'elle arrive.

Un axe pour se tenir. Un chemin pour comprendre. Une communauté pour avancer.

Et, au milieu de l'incertitude, un lieu intérieur où revenir.

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →