

Document I : Prendre refuge dans les trois joyaux (p. 238)

J'ai décidé de mettre ce document afin d'introduire un peu de spiritualité. Toutefois il n'est pas question d'initier à une religiosité en raison du fait que le MBBP n'est associé à aucune école bouddhiste.

En outre, dans le cadre des études en psychologie positive* il est démontré une corrélation positive entre religiosité et le bien-être eudémonique* (Martin-Krumm et Tarquinio, 2011, p. 88). C'est-à dire, plus on a une spiritualité et plus on est satisfait de la vie par rapport au groupe de personnes que se disent athées (le taux de suicide est plus bas aussi dans le 1^{er} groupe).

Ainsi, dans le cadre de la psychologie bouddhiste, prendre refuge c'est montrer notre détermination d'aller vers ce qui est beau, vrai et bon ; c'est aussi reconnaître que nous avons tous en nous la capacité de comprendre et d'aimer.

Le Bouddha est celui qui nous montre la voie dans cette vie. Le Bouddha est un personnage historique qui a vécu il y a deux mille six cents ans, mais il a aussi tous les Maîtres ancestraux qui nous relie à lui. Le Bouddha est aussi la nature éveillée en chacun de nous et tout ce qui dans l'univers nous montre la voie de la compréhension et de la bienveillance.

Le Dharma c'est l'ensemble des enseignements du Bouddha historique et de ses disciples sous la forme de discours, de commentaires et de préceptes. Il nous montre le chemin conduisant à la paix, au regard profond, à l'amour et à la compréhension. Le Dharma est la totalité des éléments de notre monde et de notre conscience qui nous guident sur le chemin de la Libération. Le nuage flottant nous enseigne silencieusement la liberté et la feuille d'automne tombant doucement nous enseigne le lâcher-prise. Chaque fois que vous respirez en pleine conscience, que vous marchez en pleine conscience ou que vous regardez une autre personne avec les yeux la compréhension et de la compassion, vous donnez un enseignement silencieux du Dharma.

La Sangha est la communauté de pratique qui vit en harmonie et dans la pleine conscience. Elle est composée de vos Maîtres, de vos amis et de vous-même. Vous pouvez partager vos joies et vos difficultés avec votre Sangha, vous pouvez vous reposer sur votre Sangha : elle est solide et généreuse. La Sangha est une rivière qui coule et serpente, épousant l'environnement dans lequel elle se trouve. Prendre refuge dans la Sangha c'est s'unir au courant de vie, c'est devenir un avec tous nos frères et Sœurs dans la pratique. Au sein de la Sangha, vous trouverez la pratique plus facile et plus agréable.

Pour ceux qui veulent, la prise de refuge peut se faire de manière symbolique mais engagée en prononçant tout seul trois fois le texte suivant :

- « Je demande le triple refuge ainsi que les préceptes... Hommage à lui, le bienheureux, le méritant, le complet éveil par lui-même... Je vais vers le Buddha comme refuge... Je vais vers le Dhamma comme refuge... Je vais vers le Sangha comme refuge »

L'idée de le faire trois fois c'est pour être pleinement conscient du message et de l'engagement qui porte ces mots.

<https://villagedespruniers.net/httpfr-villagedespruniers-pra-tiquesdepleineconscience/prendre-refuge-dans-les-trois-joyaux/>

Tâche à domicile lié à cet enseignement :

Demander aux participants les liens du texte ci-dessus (Prendre refuge dans les trois joyaux) et les évènements de la vie.

Bibliographie supplémentaire :

Martin-Krumm C. et Tarquinio C.. (2011). Traité de psychologie positive. Éditions de boeck

Glossaire :

*La psychologie positive est l'étude scientifique des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des Institutions (Gable & Haidt, 2005).

* Le bien-être eudémonique ou bien-être psychologique : Il s'agit d'une notion complexe faite de six éléments qui produisent une réponse optimale dans l'existence, ils sont : l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, l'acceptation de soi, la croissance personnelle, les relations sociales positives, le buts de vie (Martin-Krumm et Tarquinio, 2011, p. 47).