

Le Chant du Refuge

L'encens parfume l'air.
Un lotus s'épanouit et le Bouddha apparaît.
Le monde de la souffrance devient pur et paisible
Toute agitation dans notre cœur se dépose. C

Le cœur sincère et l'esprit unifié,
Nous nous tournons vers les Trois joyaux.
Le Bouddha est notre maître
Qui nous montre le chemin.
Totalement éveillé,
Sa prestance est belle, raffinée et majestueuse.
Sa compréhension et sa compassion sont parfaites. C

Le Dharma est le chemin de lumière.
Il nous mène hors du monde de l'oubli
Et nous ramène à la vie en pleine conscience. (C)

La Sangha est la belle communauté de pratique.
Ses membres vont ensemble sur le chemin de la joie.
Ils pratiquent la libération
Et apportent la paix et le bonheur au monde. (C)

Nous prenons refuge dans les Trois Joyaux
Sur la voie de la pratique.
Conscients que les Trois Joyaux sont dans notre cœur,
Nous sommes déterminés à les rayonner chaque jour. (C)

Nous faisons le vœu de respirer consciemment,
De sourire avec fraîcheur,
De regarder profondément chaque chose.
Nous sommes déterminés à chercher à comprendre tous les êtres et leur souffrance,
À agir avec bonté aimante, compassion, joie et non-discrimination.
Nous offrirons la joie à une personne le matin,
Et soulagerons la souffrance d'une autre dans l'après-midi.
Nous sommes déterminés à mener une vie simple, nous contentant de peu,
À vivre sainement et harmonieusement
Pour avoir un corps vigoureux et en bonne santé.
Nous abandonnerons tout souci et toute anxiété.
Nous pratiquerons le pardon et la tolérance
Afin d'avoir le cœur libre et léger.

Nous faisons le vœu d'exprimer à travers nos actions
Notre profonde gratitude pour nos parents, nos enseignants,
Nos amis et tous les êtres.
Nous sommes déterminés à pratiquer de tout cœur
Afin que la compassion et la compréhension fleurissent.
Ainsi, nous serons capables un jour d'aider tous les êtres
À se libérer de leur souffrance. (C)

Puissent le Bouddha, le Dharma et la Sangha être témoins de notre sincérité,
Nous protéger et nous soutenir
Dans la réalisation complète de notre grand vœu. (CC)