

Puja matinale de la Communauté bouddhiste Triratna

Les quatre rappels

Cette vie humaine est précieuse ;
Une opportunité d'Éveil ;
Mais ce corps est impermanent,
Un jour, que je sois prêt ou non, je mourrai.
Je dois voir cette vie
Comme l'éclaboussement minuscule d'une goutte de pluie ;
Chose pleine de beauté
Qui disparaît alors même qu'elle naît.

Le karma que je crée
Donne forme au cours de ma vie.
Mais quoi que je fasse,
La vie a d'inévitables difficultés ;
Nul ne peut tout contrôler.

Ces quatre rappels révèlent mes préoccupations,
Choses qui, à ma mort, ne voudront plus rien dire.

Seul le Dharma peut me libérer
De la souffrance pour toujours,
Et en libérer les autres.

Aussi je me relie au désir profond de mon cœur pour la liberté
Et décide d'utiliser chaque jour et chaque nuit,
Pour le réaliser.

Refuges et préceptes

Namo tassa bhagavato arahato sammā
sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammā
sambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammā
sambuddhassa

Hommage à Lui, le Bienheureux, le Digne,
le Parfaitement Éveillé !

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dans le Bouddha je vais en Refuge.
Dans le Dharma je vais en Refuge.
Dans la Saṅgha je vais en Refuge.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la seconde fois dans le Bouddha je vais
en Refuge.

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi	Pour la seconde fois dans le Dharma je vais en Refuge.
Dutiyampi saṅghāṃ saraṇaṃ gacchāmi	Pour la seconde fois dans la Saṅgha je vais en Refuge.
Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi	Pour la troisième fois dans le Bouddha je vais en Refuge.
Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi	Pour la troisième fois dans le Dharma je vais en Refuge.
Tatiyampi saṅghāṃ saraṇaṃ gacchāmi	Pour la troisième fois dans la Saṅgha je vais en Refuge.
Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi	J'entreprends de m'abstenir de prendre la vie.
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi	J'entreprends de m'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné.
Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi	J'entreprends de m'abstenir de méconduite sexuelle.
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi	J'entreprends de m'abstenir de parole fausse.
Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi	J'entreprends de m'abstenir de prendre des intoxicants.

Sadhu ! Sadhu ! Sadhu !

Avec des actions bienveillantes, je purifie mon corps.
Avec une générosité sans réserve je purifie mon corps.
Avec calme, simplicité et contentement je purifie mon corps.
Avec une communication véritable, je purifie ma parole.
Avec une attention claire et radieuse, je purifie mon esprit.

Prière de la bodhicitta

Que tous les êtres goûtent le bonheur,
Et les causes du bonheur ;
Qu'ils soient libres de la souffrance,
Et des causes de la souffrance ;
Qu'ils ne soient jamais séparés du Grand Bonheur,
Exempt de souffrance ;
Qu'ils demeurent dans la Grande Équanimité,
Libres d'avidité, d'aversion et d'illusion.

Mantra