

RITUEL MATINAL

Les quatre rappels

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

Ces quatre rappels révèlent mes préoccupations ;
Choses qui, à ma mort, ne voudront plus rien dire.
Seul le Dharma peut me libérer,
Et libérer les autres,
De la souffrance pour toujours.

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

Refuges et préceptes

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

Buddham saraṇam gacchāmi
Dhammam saraṇam gacchāmi
Saṅgham saraṇam gacchāmi

Dutiyampi buddham saraṇam gacchāmi
Dutiyampi dhammam saraṇam gacchāmi
Dutiyampi saṅgham saraṇam gacchāmi

Tatiyampi buddham saraṇam gacchāmi
Tatiyampi dhammam saraṇam gacchāmi
Tatiyampi saṅgham saraṇam gacchāmi

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

Traduction

Hommage à lui, le bienheureux, le digne, le parfaitement éveillé !

Dans le Bouddha je vais en refuge.

Dans le Dharma je vais en refuge.

Dans la Sangha je vais en refuge.

*Pour la seconde fois dans le Bouddha je vais en refuge.
Pour la seconde fois dans le Dharma je vais en refuge.
Pour la seconde fois dans la Sangha je vais en refuge.*

*Pour la troisième fois dans le Bouddha je vais en refuge.
Pour la troisième fois dans le Dharma je vais en refuge.
Pour la troisième fois dans la Sangha je vais en refuge.*

*J'entreprends de m'abstenir de prendre la vie.
J'entreprends de m'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné.
J'entreprends de m'abstenir de méconduite sexuelle.
J'entreprends de m'abstenir de parole fausse.
J'entreprends de m'abstenir de prendre des intoxicants.*

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 aux 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 – au choix