

# TEXTES DE PUJA

Page 2

**Vandana - hommage au Bouddha**

**Demande de la prise des 3 refuges et des 8 préceptes**

Page 3

**Tisarana les trois refuges**

Page 4

**Aṭṭhasīla les huit préceptes**

Page 5

**Demande de la prise des 3 refuges et des 5 préceptes**

Page 6

**Tisarana - les trois refuges**

Page 7

**Pañca-sīla les cinq préceptes**

**Hommage aux trois joyaux**

Page 8

**Affirmation des refuges dans les 3 joyaux**

**Salutations aux trois Joyaux**

**Theme de fréquente contemplation**

Page 9

**Mettā bhavānā Développement de la bienveillance**

**Dédicace**

**Réflexion avant le repas**

Page 10

**Reconnaissances des actions inconsidérées**

Page 11

**Salutation au triple joyau**

## *Ārāḍhanā tisaraṇa aṭṭhasīla*

### **Vandana (hommage au Bouddha)**

**Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa Namō tassa  
bhagavato arahato samma-sambuddhassa Namō tassa bhagavato  
arahato samma-sambuddhassa**

Hommage à celui qui est digne de compagnie, au Parfait Méritant,  
parvenu à l'Éveil suprême.

**Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa Namō tassa  
bhagavato arahato samma-sambuddhassa Namō tassa bhagavato  
arahato samma-sambuddhassa**

Hommage à celui qui est digne de compagnie, au Parfait Méritant,  
parvenu à l'Éveil suprême.

**Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa Namō tassa  
bhagavato arahato samma-sambuddhassa Namō tassa bhagavato  
arahato samma-sambuddhassa**

Hommage à celui qui est digne de compagnie, au Parfait Méritant,  
parvenu à l'Éveil suprême.

*les participants se prosternent par trois fois*

### **Demande de la prise des 3 refuges et des 8 préceptes**

Les participants demandent :

**Mayaṃ, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme), ti-saraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma**

Vénérable, nous demandons les trois refuges et les huit préceptes

**Dutiyampi, mayaṃ, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme), ti-saraṇena saha aṭṭha  
sīlāni yācāma**

Une deuxième fois, Vénérable, nous demandons les trois refuges et les huit préceptes

**Tatiyampi, mayaṃ, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme), ti-saraṇena saha aṭṭha  
sīlāni yācāma**

Une troisième fois, Vénérable, nous demandons les trois refuges et les huit préceptes

## **Tisarana (les trois refuges)**

*les participants* répètent chaque phrase *après Le bhikkhu / la siladhara*

### **Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Je prends refuge dans l'Éveil suprême.

### **Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Je prends refuge dans l'Ordre des choses, le Réel.

### **Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Je prends refuge dans la compagnie du Bien et du Beau, l'Excellence.

### **Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une deuxième fois, Je prends refuge dans l'Éveil suprême.

### **Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une deuxième fois, Je prends refuge dans l'Ordre des choses, le Réel.

### **Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une deuxième fois, Je prends refuge dans la compagnie du Bien et du Beau, l'Excellence.

### **Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une troisième fois, Je prends refuge dans l'Éveil suprême.

### **Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une troisième fois, Je prends refuge dans l'Ordre des choses, le Réel.

### **Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une troisième fois, Je prends refuge dans la compagnie du Bien et du Beau, l'Excellence.

## **Le bhikkhu / la siladhara**

### **Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ**

Ainsi s'achève la prise des trois refuges

### **les participants :**

**Āma, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme)**

oui, Vénérable

## **Atthasīla les huit préceptes**

Les participants répètent chaque phrase après *Le bhikkhu / la siladhara*

### **Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de toute violence envers les êtres sensibles

### **Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de prendre ce qui n'a pas été donné

### **Abrahmā-cariya veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de toute activité sexuelle

### **Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de toute parole inconsidérée [mensongère, violente, inutile ou frivole]

### **Surā meraya majja pamadāthhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de tout intoxicant ou alcool fort et enivrant, qui mène à la négligence

### **Vikāla-bhojāna veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de toute nourriture après midi

### **Nacca-gita-vādita-visuka-dassanā mālā-gandha-vilepana-dhārana-mandana-vibhusanatthānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de toute pratique ou spectacle de musique, chant et danse, de porter ou d'utiliser bijoux, décorations, parfums ou onguents

### **Uccasayana-mahasayana veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de tout siège ou lit hauts et grands [favorisant l'orgueil et la paresse]

## *Le bhikkhu / la siladhara*

*Imāni attha sikkhā-padāni.* [tels sont les huit préceptes]

*Sīlena sugatim yanti* [la discipline mène à la joie]

*Sīlena bhoga-sampadā* [la discipline est profitable]

*Sīlena nibbutim yanti* [la discipline mène à l'extinction]

*Tasmā sīlaṃ visodhaye* [que la discipline vous purifie]

## *les participants :*

*Sādhu, sādhu, sādhu !* [bien, bien, bien !]

*les participants se prosternent par trois fois*

## **Demande de la prise des 3 refuges et des 5 préceptes**

Les participants demandent :

**Mayaṃ, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme), ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma**

Vénérable, nous demandons les trois refuges et les huit préceptes

**Dutiyampi, mayaṃ, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme), ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma**

Une deuxième fois, Vénérable, nous demandons les trois refuges et les huit préceptes

**Tatiyampi, mayaṃ, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme), ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma**

Une troisième fois, Vénérable, nous demandons les trois refuges et les huit préceptes

## **Tisarana (les trois refuges)**

*les participants* répètent chaque phrase *après Le bhikkhu / la siladhara*

### **Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Je prends refuge dans l'Éveil suprême.

### **Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Je prends refuge dans l'Ordre des choses, le Réel.

### **Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Je prends refuge dans la compagnie du Bien et du Beau, l'Excellence.

### **Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une deuxième fois, Je prends refuge dans l'Éveil suprême.

### **Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une deuxième fois, Je prends refuge dans l'Ordre des choses, le Réel.

### **Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une deuxième fois, Je prends refuge dans la compagnie du Bien et du Beau, l'Excellence.

### **Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une troisième fois, Je prends refuge dans l'Éveil suprême.

### **Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une troisième fois, Je prends refuge dans l'Ordre des choses, le Réel.

### **Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

Une troisième fois, Je prends refuge dans la compagnie du Bien et du Beau, l'Excellence.

## **Le bhikkhu / la siladhara**

**Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ**

Ainsi s'achève la prise des trois refuges

**les participants :**

**Āma, Bhante (pour un homme) /Ayye (pour une femme)**

oui, Vénérable

## **pañca-sīla les cinq préceptes**

**Les participants répètent chaque phrase après *Le bhikkhu / la siladhara***

### **Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de toute violence envers les êtres sensibles

### **Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de prendre ce qui n'a pas été donné

### **Kāmesu micchā-cāra veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir d'excès dans les plaisirs des sens

### **Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de toute parole inconsiderée [mensongère, violente, inutile ou frivole]

### **Surā meraya majja pamadāthhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi**

Je m'engage à l'entraînement de m'abstenir de tout intoxicant ou alcool fort et enivrant, qui mène à la négligence

## **Le bhikkhu / la siladhara**

**Imāni pañca sikkhā-padāni.** [tels sont les cinq préceptes]

**Sīlena sugatim yanti** [la discipline mène à la joie]

**Sīlena bhoga-sampadā** [la discipline est profitable]

**Sīlena nibbutim yanti** [la discipline mène à l'extinction]

**Tasmā sīlam visodhaye** [que la discipline vous purifie]

### **les participants :**

**Sādhu, sādhu, sādhu !** [bien, bien, bien !]

### **les participants se prosternent par trois fois**

## **Hommage aux trois joyaux**

### **Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā ; Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādemī**

Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Eveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin

**(prosternation)**

### **Svākkhāto Bhagavatā dhammo ; Dhammaṃ namassāmi**

Nous nous prosternons devant l'enseignement du Bouddha si bien proclamé

**(prosternation)**

### **Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho ; Saṅghaṃ namāmi**

Nous nous prosternons devant la Communauté des Disciples du Bouddha, qui est de bonne conduite

**(prosternation)**

## **Affirmation des refuges dans les 3 joyaux**

**N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ / Buddho me saraṇaṃ varaṃ Etena sacca-  
vajjena / Sotthi me hotu sabbadā**

Je n'ai pas d'autre Refuge / Le *Buddha* est mon meilleur refuge, Par cette vérité  
proclamée / Puissè-je demeurer dans la sécurité

**N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ / Dhammo me saraṇaṃ varaṃ Etena sacca-  
vajjena / Sotthi me hotu sabbadā**

Je n'ai pas d'autre Refuge / Le *Dhamma* est mon meilleur refuge, Par cette vérité  
proclamée / Puissè-je demeurer dans la sécurité

**N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ / Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ Etena sacca-  
vajjena / Sotthi me hotu sabbadā**

Je n'ai pas d'autre Refuge / Le *Saṅgha* est mon meilleur refuge, Par cette vérité  
proclamée / Puissè-je demeurer dans la sécurité

## **Salutations aux trois Joyaux**

**Buddhaṃ, Dhammaṃ, Saṅghaṃ namassāmi**

Nous nous prosternons devant le *Buddha*, le *Dhamma* et le *Saṅgha*

**les participants se prosternent par trois fois**

## **Theme de fréquente contemplation**

**Jarādhammomhi jaraṃ anatīto**

Je suis soumis à la décrépitude, je n'y ai pas encore échappé.

**Byādhidhammomhi byādhiṃ anatīto**

Je suis soumis à la maladie, je n'y ai pas encore échappé.

**Maranadhammomhi maranaṃ anatīto**

Je suis soumis à la mort, je n'y ai pas encore échappé.

**Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo**

Tout ce qui est mien, aimé et plaisant, changera et disparaîtra.

**Kammassakom'hi kammaḍāyādo kammayoni kammabandhu kammapatisarano**

Je suis le détenteur de mes actions, l'héritier de mes actions, je suis engendré par mes actions, lié  
intimement à mes actions, mes actions sont mon refuge.

**Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyanaṃ-va papakaṃ-va tassa dāyado bhavissāmi**

Quelles que soient les actions par moi accomplies, bonnes ou mauvaises, j'en hériterai.

**Evaṃ amhehi abinham paccavekkhitabbam**

C'est ainsi que je dois constamment réfléchir.



## **Mettā bhavānā Développement de la bienveillance**

**ahaṃ sukhito homi, niddukkho homi, avero homi, abyāpajho homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi**

Puissè-je demeurer dans le bien-être, libre de toute souffrance, toujours paisible, sans être victime de la violence, libre de troubles [de l'esprit et du corps], puissè-je préserver mon propre bien-être.

**sabbe sattā averā hontu**

**sabbe sattā abyāpajjhā hontu**

**sabbe sattā anīghā hontu**

**sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu**

**sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu**

**sabbe sattā laddhasampattito mā vigaccantu**

Puissent tous les êtres demeurer toujours paisibles,

Puissent tous les êtres demeurer sans être victimes de la violence, Puissent tous les êtres demeurer libres de troubles [de l'esprit et du corps], Puissent tous les êtres préserver leur propre bien-être,

Puissent tous les êtres être libres de toute souffrance,

Puissent tous les êtres ne pas être séparés des bénéfices obtenus.

## **Dédicace**

**Bhavatu sabba-maṅgalaṃ Rakkhantu sabba-devatā Sabba-buddhānubhāvena Sadā sotthī bhavantu'te.**

Puisse tout ce qui est auspiceux se développer. Puissent toutes les divinités vous protéger.

Par tous les pouvoirs du *Buddha*, Puissiez-vous demeurer dans le bien-être.

**Bhavatu sabba-maṅgalaṃ Rakkhantu sabba-devatā Sabba-dhammānubhāvena Sadā sotthī bhavantu'te.**

Puisse tout ce qui est auspiceux se développer. Puissent toutes les divinités vous protéger.

Par tous les pouvoirs du *Dhamma*, Puissiez-vous demeurer dans le bien-être.

**Bhavatu sabba-maṅgalaṃ Rakkhantu sabba-devatā Sabba-saṅghānubhāvena Sadā sotthī bhavantu'te.**

Puisse tout ce qui est auspiceux se développer. Puissent toutes les divinités vous protéger.

Par tous les pouvoirs du *Saṅgha*,

Puissiez-vous demeurer dans le bien-être.

## **Réflexion avant le repas**

« Cette nourriture offerte que nous allons consommer maintenant, avec attention, ne le sera pas par jeu, ni pour le goût, ni pour prendre du poids, ni pour la beauté du corps, mais simplement pour l'entretien de ce corps par ingestion d'un aliment, pour le maintenir en bonne santé, afin de pouvoir suivre la vie sainte, et en réfléchissant ainsi :

“Je vais détruire les anciennes sensations de faim et n'en produirai pas de nouvelles [du fait d'avoir trop mangé].”

Ainsi s'effectuera la libération de l'inconfort physique et il sera possible de vivre à l'aise.

De même que la nourriture offerte dépend et est constituée de simples éléments, l'individu qui la consomme n'est pas non plus un être permanent, une vie permanente : il est vide de “Soi” et est constitué de simples éléments.

Toute sorte de nourriture est propre en elle-même, mais elle devient répugnante après avoir été utilisée par ce corps. »

## **Reconnaissances des actions inconsidérées**

*les participants se prosternent par trois fois*

**Kāyena vācāya-va cetasā-vā**

**Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ, Buddho paṭiggaṇhatu accayaṃ Kālantare saṃvaritū-  
va buddhe**

Par le corps, la parole ou l'esprit, J'ai commis des actions inconsidérées envers le *Buddha*.  
Ces actions envers le *Buddha*, je les reconnais comme telles afin qu'à l'avenir je fasse preuve de retenue  
envers le *Buddha* !

**Kāyena vācāya-va cetasā-vā**

**Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ, Dhammo paṭiggaṇhatu accayaṃ Kālantare  
saṃvaritū-va dhamme**

Par le corps, la parole ou l'esprit, J'ai commis des actions inconsidérées envers le *Dhamma*.  
Ces actions envers le *Dhamma*, je les reconnais comme telles, Afin qu'à l'avenir je fasse preuve de  
retenue envers le *Dhamma* !

**Kāyena vācāya-va cetasā-vā**

**Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ, Saṅho paṭiggaṇhatu accayaṃ Kālantare saṃvaritū-  
va saṅghe**

Par le corps, la parole ou l'esprit, J'ai commis des actions inconsidérées envers le *Saṅgha*.  
Ces actions envers le *Saṅgha*, je les reconnais comme telles, Afin qu'à l'avenir je fasse preuve de  
retenue envers le *Saṅgha* !

## Salutation au triple joyau

[Yo so] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho  
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo  
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvaka-saṅgho  
Tam-mayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ  
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma  
Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi  
Pacchimā-janatānukampa-mānasā  
Ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu  
Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya  
Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

Hommage au Bouddha, pleinement et parfaitement Eveillé par lui-même,  
Au Dhamma si bien proclamé par le Bouddha,  
A la Communauté des disciples du Bouddha, d'excellente conduite  
Nous rendons hommage au Bouddha, au Dhamma et au Sangha  
Nous révérons les Trois Joyaux avec toutes ces offrandes

O Vénérable, le Bouddha est passé depuis longtemps dans le Parinibbana

Mais, par sa compassion qui s'étend jusqu'aux générations présentes  
Notre humble offrande se transformera en bonheur durable

Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Eveillé, parvenu par lui-même au bout  
de son chemin

### **Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā ; Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādemī**

Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Eveillé, parvenu par lui-même au bout  
de son chemin

*(prosternation)*

### **Svākkhāto Bhagavatā dhammo ; Dhammaṃ namassāmi**

Nous nous prosternons devant l'enseignement du Bouddha si bien proclamé

*(prosternation)*

### **Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho ; Saṅghaṃ namāmi**

Nous nous prosternons devant la Communauté des Disciples du Bouddha, qui est de bonne conduite

*(prosternation)*