ÉTÉ 2026 VOLUME 2.6

BOUDDHISME EN PRISON

De la recherche à la vie

J'ai été initiée au bouddhisme durant mes premières années d'école, grâce à des visites dans un temple bouddhiste local en Asie. Après mon arrivée au Canada, j'ai continué à rester en lien avec le bouddhisme en visitant le temple Fo Guang Shan de Toronto. Le fondateur, le maître Hsing Yun, mettait l'accent sur la pratique des « Trois bonnes actions » : faire de bonnes actions, dire de bonnes paroles et avoir de bonnes pensées.

La transformation demande du temps, de l'honnêteté et du courage

Il y a quelques années, j'ai eu l'occasion de participer à un programme de courte durée dans un institut bouddhiste afin de me concentrer sur les enseignements bouddhistes, la méditation et la pratique quotidienne. À ce moment-là, je pensais qu'entrer dans un environnement plus structuré m'aiderait à changer rapidement mes réactions face au stress et mes attentes envers moi-même. Cependant, après cette expérience, j'ai réalisé que le changement ne se produisait pas aussi immédiatement que je l'avais espéré. Au contraire, cela a marqué le début d'un processus plus profond de compréhension de moi-même. Plutôt que de me transformer instantanément, cette expérience m'a montré que la véritable transformation demande du temps, de l'honnêteté et du courage.

Après mon retour de l'institut bouddhiste, j'ai continué à participer à des discussions de groupe. Grâce à ces échanges, j'ai découvert que les enseignements bouddhistes étaient quelque chose que je pouvais progressivement relier à mes propres expériences.

Chacun a le potentiel de devenir un Bouddha

Il est devenu particulièrement significatif pour moi de comprendre que chacun possède le potentiel de devenir un Bouddha, un être éveillé. Cela m'a rappelé que la transformation ne vient pas de l'extérieur, mais qu'elle commence par la volonté de changer et l'effort personnel. Après tout, le Bouddha était autrefois une personne ordinaire, comme chacun d'entre nous, cequi rend ce chemin réel et possible.

Bouddha paisible représentant la pleine conscience et la présence

Source de la photo: *pixabay.com*

Le Bouddha lui-même était autrefois un prince en Inde. Après avoir été confronté aux réalités de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort, il a choisi de chercher une voie au-delà de la souffrance et a finalement atteint l'éveil. Il a passé six années à pratiquer une méditation extrême, allant presque jusqu'à mourir de faim. Cependant, cette

Suite à la page 4

Les cinq préceptes

Les préceptes font partie intégrante de la pratique morale du bouddhisme. Nous suivons ces principes pour vivre une vie juste, en cultivant des habitudes qui nous évitent d'accumuler du mauvais karma à travers nos actions quotidiennes. En suivant ces préceptes, nous réduisons aussi le mal dans nos actes, nos pensées et nos paroles. La compassion naît de la poussière de notre pratique morale – car ces règles simples cultivent la compassion à travers le respect, la générosité, la vérité, la bienveillance et la discipline.

Les préceptes sont une pratique en soi. Ce ne sont donc pas des règles statiques et immuables (comme j'ai toujours compris les commandements lorsque j'étais chrétien) ; nous les travaillons chaque jour. Nous observons comment nous les comprenons à chaque instant, et comment notre expérience peut transformer notre relation à certains préceptes. Nous pouvons toujours continuer à approfondir notre compréhension, et celle-ci peut évoluer avec le temps. Parfois, je me concentre sur un précepte en particulier, et j'en fais ma pratique pendant un certain temps, pour approfondir ma compréhension et aussi ma relation avec moi-même et ma propre pratique morale.

Le premier précepte est de ne pas tuer et de respecter la vie; il ne faut pas tuer un être vivant – plus précisément, il ne faut pas avoir l'intention d'ôter la vie d'un autre être vivant.

Le deuxième précepte est de ne pas voler; le respect de la propriété d'autrui est essentiel dans notre pratique morale. Il ne faut pas oublier que le vol peut être direct, lorsque nous avons l'intention et le désir de nous approprier ce qui appartient à un autre, par la force ou la tromperie mais aussi indirect, par l'intermédiaire d'autres personnes.

Le troisième précepte est de ne pas avoir de conduite sexuelle inappropriée. Cela peut inclure l'agression sexuelle, l'adultère, ou des relations sexuelles avec une personne sous la protection d'un parent, ou avec une personne déjà mariée ou en couple. On peut être dépendant du sexe comme on l'est de l'alcool ou des jeux d'argent. Ce sont des expressions de la convoitise, de la violence et de l'objectification d'autrui.

Le quatrième précepte est de ne pas mentir; il faut être honnête. Le mensonge n'est pas toléré, et déformer la vérité est considéré comme un mensonge. Ce précepte nous invite à donner une valeur sacrée à la parole, car la vérité est source de confiance. De même, le discours faux est celui qui prend racine dans la convoitise, la haine, la peur ou les bavardages futiles.

Le cinquième précepte est de ne pas consommer de substances intoxicantes, par respect pour un esprit clair. La consommation de drogues ou d'alcool est interdite. En effet, la consommation entraîne une perte de conscience. C'est pourquoi les bouddhistes valorisent la méditation, qui est un moyen essentiel pour atteindre la libération (méditer sous l'effet de drogues ou d'alcool est quasiment impossible). Certains encouragent l'abstinence totale, d'autres la modération et l'abstention des excès qui mènent à l'intoxication.

Si vous avez enfreint l'un des cinq préceptes en particulier, vous devez reprendre ce précepte avec la ferme intention de ne plus le transgresser à l'avenir.

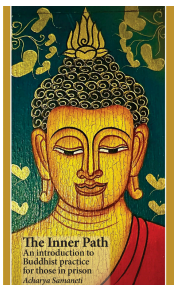
Prendre les cinq préceptes

1. panatipata veramani sikkhapadam samadiyami.
   Je m'efforce d'observer le précepte de ne pas tuer.[1]
2. adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami.
   Je m'efforce d'observer le précepte de ne pas prendre ce qui ne m'a pas été donné.
3. kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami.
   Je m'efforce d'observer le précepte de ne pas commettre d'inconduite sexuelle.
4. musavada veramani sikkhapadam samadiyami.
   Je m'efforce d'observer le précepte de ne pas mentir.[2]
5. sura meraya majja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami.
   Je m'efforce d'observer le précepte de ne pas consommer d'alcool ou de drogues qui conduisent à la négligence.[3]

---

1 Ne pas tuer s'applique à tout être vivant, y compris les insectes.
2 Ne pas mentir inclut également : ne pas médire, ne pas jurer et ne pas parler de choses inutiles.
3 L'alcool inclut : le champagne, le vin, la bière, le pastis, le whisky et autres. Drogues : opium, LSD, ecstasy, cocaïnes etc.

Cet article a été extrait, avec permission, du livre The Inner Path, une introduction à la pratique bouddhiste destinée aux personnes en prison (à paraître chez Sumeru Press Inc. en 2024).



Acharya Samaneti est aumônier bouddhiste canadien en milieu carcéral, philosophe, passionné de l'écrit et chercheur de vérité. Il souhaite témoigner de l'universalité de la souffrance et des actions d'amour qui éveillent les cœurs.

Le Sûtra en 42 articles

Certains chapitres ont été inclus dans le numéro précédent de cette infolettre.

XXXI La Crainte

Bhagavat dit encore : De la passion violente pour les qualités du désir vient la douleur et de la douleur vient la crainte. Quand il n'y a point de passion, la douleur ne se produit pas. N'y ayant point de douleur, il n'y pas non plus de crainte.

XXXII Le Combattant

Bhagavat dit encore : Les hommes, lorsqu'on les instruit dans la *voie,* ressemblent à un homme qui combattrait seul contre plusieurs dizaines de milliers d'adversaires. Par exemple, un homme se revêt de sa cuirasse et de toutes ses armes, puis sort (contre l'ennemi). Ou bien il a peur et revient (aussitôt) ; — ou bien il s'arrête au milieu du chemin et revient ; — ou bien il meurt après avoir combattu ; — ou enfin, rentrant victorieux dans son pays, il est élevé au premier rang. Ainsi, lorsque, avec un cœur ferme, on veille énergiquement sur sa conduite, lorsque, à force d'application vertueuse, on ne se laisse pas étourdir par l'ignorance, et que de cette manière, on évite complètement l'attachement aux passions, on obtient le *fruit*.

XXXIII La Tension De La Corde

En ce temps-là (il y avait) un Çramana (qui), en lisant la nuit, eut soudain du regret de son ardeur pour la musique, de l'attachement qu'il avait éprouvé pour elle, et il se mit à réfléchir sérieusement sur (l'inconvénient de) résider dans une maison.

Alors le Buddha l'ayant appelé lui dit : auparavant quand tu étais dans une maison, que faisais-tu ? — Il répondit : je pinçais de la harpe.

Bhagavat reprit : si la corde est trop lâche, qu'arrivera-t-il ? — Il ne se produira pas de son. — Et si elle est (trop) bien (tendue), qu'arrivera-t-il ? — Le son sera trop éclatant. — Et si la corde n'est ni trop lâche, ni trop tendue ? — Le son n'étant ni haut, ni bas, sera égal.

Bhagavat dit alors à ce Çramana : quand on s'instruit dans la *voie,* il en est de même : l'esprit étant lié d'une manière égale (par son vœu), on obtiendra la *voie*.

XXXVIII La Distance

Bhagavat dit encore: Des auditeurs, fussent-ils à une distance de mille yojanas du Tathâgata, s'ils mettent dans leur cœur l'enseignement de la discipline de Bhagavat, obtiendront le fruit sans aucun doute.

Ils auraient beau être en présence du maître, s'ils appliquent leur cœur à ce qui n'est pas utile, ils n'obtiendront jamais le fruit.

L'important en cela étant de pratiquer, on a beau être près du maître, si l'on ne pratique pas par soi-même, on ne peut profiter en aucune manière.

Nous avons sélectionné quelques chapitres de la traduction française de Léon Feer (1830-1902), fondée sur une version tibétaine de ce sûtra, pour les partager dans ce bulletin. Le texte français présenté ici provient de Le Sûtra en 42 articles / Texte – Wikisource. fr.wikisource.org/wiki/Le_Sûtra_en_42_articles/Texte

DE LA RECHERCHE/SUITE DE LA PAGE 1

méthode ne l'a pas conduit à la libération ; il a plutôt découvert une approche équilibrée.

Quelques années plus tard, il s'est assis sous un arbre de la Bodhi à Bodh Gaya, déterminé à ne pas se relever avant d'avoir compris la vérité.Après avoir surmonté les tentations, il a atteint l'éveil, réalisant les Quatre Nobles Vérités — la fin du désir et de la souffrance. Le Bouddha a atteint le Nirvana par ses propres efforts, plutôt que par une intervention divine. Son parcours m'a montré que l'éveil n'est pas quelque chose qui est donné, mais quelque chose qui est réalisé par son propre effort.

Changer de l'intérieur

Par le passé, j'avais tendance à m'appuyer davantage sur des soutiens extérieurs. Cependant, avec le temps et grâce à la réflexion personnelle, j'ai commencé à comprendre que le véritable changement exige mon propre engagement. Lorsque je fais des efforts pour travailler avec mon esprit et mes actions, je me sens plus ancrée et stable. Cette période d'introspection et de pratique a été particulièrement significative, car j'ai expérimenté que le changement peut venir de l'intérieur, plutôt que de dépendre uniquement d'une aide extérieure.

Aujourd'hui, je suis davantage consciente de la manière dont mes pensées influencent mes émotions. Dans les conversations, j'essaie d'écouter plus attentivement plutôt que de répondre immédiatement. Bien que ces changements puissent sembler simples, ils m'ont aidée à me sentir plus enracinée. J'ai également appris à être davantage présente, en me concentrant sur ce qui se trouve devant moi.

Pour moi, le Bouddha n'est pas seulement une figure sur laquelle s'appuyer, mais quelqu'un qui inspire et accompagne mes efforts pour devenir une meilleure version de moi-même. Lorsque je suis prête à faire un pas en avant, je commence à comprendre que moi aussi, j'ai le potentiel de m'éveiller, tout comme le Bouddha. 🪷

***Tee** est bénévole chez Bouddhisme en milieu carcéral Canada.*

Bouddha Maitreya (futur Bouddha)

Annonce: Cette infolettre est désormais publiée trimestriellement

Nous avons décidé de publier notre bulletin trimestriellement. Le numéro de l'été 2026 est notre premier bulletin trimestriel. Si vous souhaitez recevoir les calendriers bouddhistes mensuels pour le reste de l'année 2026, veuillez demander à votre aumônier de les télécharger à partir de notre site web : www.buddhisminprisons.ca/newsletters.html

À propos de nous

Ce bulletin mensuel est publié par Bouddhisme en prison Canada. Il vise à aider les personnes incarcérées à apprendre et à pratiquer le bouddhisme, ainsi qu'à permettre aux aumôniers des établissements correctionnels d'offrir un accompagnement spirituel bouddhiste.

P.O. Box 1048, Stratford PO MAIN ON N5A 6W4
info@BuddhismInPrisons.ca
www.BuddhismInPrisons.ca

Comment obtenir un exemplaire de ce bulletin

Vous pouvez obtenir un exemplaire auprès de votre aumônier, qui le reçoit de notre part par voie électronique. Les aumôniers et les accompagnateurs spirituels en établissement de détention peuvent également nous contacter pour recevoir ce bulletin mensuel.

Tous les numéros actuels et précédents sont disponibles sur BuddhismInPrisons.ca.