

BOUDDHISME EN PRISON

Du punk au bouddhisme

Notre histoire, notre cheminement spirituel, est notre force ; c'est ce qui nous motive et ce qui donne un sens à notre quête de vérité. J'ai été élevé dans la foi catholique, étant d'ascendance acadienne. Je voulais sincèrement être un bon chrétien (la spiritualité était très importante pour moi), mais plus que j'essayais d'approfondir ma relation avec la voie chrétienne, plus je me retrouvais sans réponses satisfaisantes. Plus je cherchais des réponses à mes questions auprès des autres, plus de nouvelles questions surgissaient encore.

Par frustration, j'ai quitté l'église. Je suis parti dans la colère, d'une manière radicale, en m'assurant qu'il n'y ait aucune ambiguïté quant aux raisons de mon départ. Je suis devenu une personne athée très vocal (on pourrait dire même antithéiste, puisque j'étais opposé à toutes les formes de religions organisées) et j'ai fait de la remise en question de toute tradition spirituelle une mission personnelle. Cette colère a nourri une amertume en moi ; elle est devenue un feu que j'ai tenté d'apaiser au sein de la communauté punk rock et, malheureusement, par la consommation de substances. Dès l'adolescence, j'ai commencé à consommer pour fuir un monde que je voulais éviter et pour étouffer le feu de la colère qui brûlait en moi.

Le philosophe en colère

La colère était devenue une arme; elle alimentait mon sentiment d'appartenance et mes valeurs

antisociales, qui, pensais-je, me donnaient un sens et une force pour poursuivre cette lutte que je créais en moi. À cette époque, je me suis plongé dans la philosophie et je me suis politisé ; j'ai commencé à participer à des manifestations et à des actions antiracistes (j'ai contribué à fonder un chapitre d'Anti-Racist Action et je suis devenu un militant pour d'autres causes de justice sociale). La philosophie m'a également aidé à satisfaire ce besoin de trouver des réponses à mes grandes questions sur la vie et l'expérience humaine. J'ai obtenu un baccalauréat avec



**Acharya Samaneti,
Aumônier Bouddhiste Carcérale**

mention en philosophie et en études religieuses, puis une maîtrise en philosophie ; je m'intéressais surtout à l'éthique, à la morale et à la philosophie existentielle. J'ai étudié Nietzsche, Arendt, Camus, etc. J'ai développé un grand intérêt pour leurs réflexions sur l'Éternel Retour, la banalité du mal et l'absurde.

Malgré tout, je sentais qu'il manquait quelque chose. Je

commençais à me fatiguer de cette flamme éternelle de colère qui brûlait en moi et je voulais simplement qu'elle s'éteigne. Peu importe combien je buvais ou consommais, chaque matin devenait plus difficile, rempli d'une anxiété accrue nourrie par les regrets de la veille — ce que j'appelais l'angoisse de l'existence. Je m'effondrais peu à peu, tentant d'apaiser cette anxiété envahissante par l'alcool et les drogues, pour finalement m'enfoncer toujours plus profondément dans ce que je comprendrais plus tard comme le samsara. On dit que l'on touche le fond le jour où l'on cesse de creuser ; pendant des années, j'ai continué à creuser, détruisant au passage des relations et des occasions précieuses.

Le « bouddhiste de dix pages »

Pendant longtemps, j'ai été ce que j'appelle un « bouddhiste de dix pages ». Je lisais quelques pages au début d'un livre bouddhiste et je me disais : « ça a du sens », sans rien changer à mes habitudes ni à ma vision du monde et de moi-même. Me réveiller nuit après nuit en m'étouffant dans mon vomi est finalement devenu un signal d'alarme : peut-être devais-je commencer à mettre ces enseignements en pratique, sinon la prochaine fois je n'aurais peut-être pas autant de chance.

Je suis venu au bouddhisme à quatre pattes. J'étais si désespéré que j'étais même prêt à essayer « ces trucs de hippies » (pardonnez-moi, mais en tant que punk, les hippies représentaient pour moi une forme de faiblesse). Pour la première fois depuis longtemps, j'ai ressenti une certaine paix dans mon cœur ; c'était le début de mon chemin sur cette voie libératrice. Au début, j'éprouvais

SUITE À LA PAGE 2

Metta

Le mot Metta a plusieurs significations : amour bienveillant, amitié, gentillesse, bonne volonté, harmonie, douceur et non-violence. Dans les enseignements bouddhistes, on utilise souvent le mot « gentillesse », mais il est important de savoir que c'est plus que cela. En termes simples, Metta signifie souhaiter le bien-être et le bonheur des autres. L'essence de Metta est une attitude altruiste d'amour et d'amitié, au lieu de mettre nos intérêts personnels en premier. Quand on pratique Metta, on refuse d'être offensants, on ne nourrit ni amertume, ni rancune, ni hostilité. À la place, on développe un esprit bienveillant et généreux, pourquoi cherche à apporter du bien-être et du bonheur autour de soi. Metta n'a aucun intérêt personnel. Il fait naître des sentiments chaleureux, compatissants et bienveillants, qui peuvent se développer sans limite avec la pratique. Metta est universel, inconditionnel (nous n'agissons pas par intérêt personnel) et représente un amour total.

Avec la pratique de Metta, on devient une source de bien-être et de sécurité pour les autres. Comme une mère qui donne sa vie pour

son enfant, Metta donne toujours sans rien attendre en retour. Il est vrai que l'on dit qu'il est dans la nature humaine de préserver ses propres intérêts. Mais quand cet instinct égoïste se transforme en désir sincère de promouvoir le bien et le bonheur des autres, l'esprit s'élargit en identifiant notre propre intérêt à l'intérêt de tous. Ce changement d'attitude développe en même temps notre propre bien-être, de la meilleure façon possible.

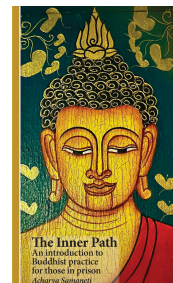
Metta est comme l'attitude protectrice et très patiente d'une mère qui supporte les difficultés par amour pour son enfant, et qui le protège tout le temps. Metta est aussi l'attitude de la personne qui veut offrir tout ce qu'il y a de mieux à son ami. Si notre pratique de Metta est bien développée, nous pouvons développer une grande force intérieure qui nous préserve, nous protège et nous guérit, ainsi que les personnes qui en bénéficient.

Nous croyons que Metta est la seule manière constructive d'apporter l'harmonie, la paix et la compréhension entre les gens – que ce soit entre individus, groupes ou religions. Comme la plupart des grandes religions, le

bouddhisme considère Metta comme un moyen suprême, car il constitue le principe fondamental et la base de toutes les activités bienveillantes visant à promouvoir le bien des êtres humains. Lorsqu'on l'interrogeait sur sa religion, Sa Sainteté le Dalaï Lama est bien connu pour avoir répondu : « Ma religion est la gentillesse. » Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour pratiquer la bienveillance.

Je recommande d'intégrer cette approche une fois que vous avez une pratique de méditation établie.

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.

DU PUNK/Suite de la page 1

beaucoup de honte à l'idée de méditer ; en tant que punk, j'avais l'impression de trahir mes idéaux et de rejoindre les hippies. Tout a changé lorsque je suis tombé sur un livre intitulé Dharma Punx de Noah Levine, qui raconte l'histoire d'un punk toxicomane devenu bouddhiste afin de se libérer du cycle de la souffrance dont j'essayais moi-même de sortir.

L'aumônier bouddhiste tatoué en milieu carcéral

Pendant des mois, j'ai lu ses livres

et je méditais « dans le placard », comme je disais (je cachais mes affaires bouddhistes sous mon lit comme une cachette honteuse), sans en parler à personne — même pas à ma conjointe de l'époque, qui était elle-même bouddhiste. Après un certain temps, je me suis rendu dans un centre bouddhiste au coin de mon appartement qui offrait des méditations à l'heure du dîner sur la base du dana. Je me souviens que, la première fois, j'ai regardé autour de moi dans la rue pour m'assurer que personne ne me voit entrer. Assis en sangha, j'ai commencé à comprendre la valeur de la communauté et le soutien

que l'on ressent en méditant en groupe avec des personnes engagées sur le même chemin. C'est à ce moment-là que je me suis inscrit à une retraite de méditation avec Noah Levine dans le nord de l'État de New York ; ce fut un moment déterminant dans ma vie.

Je l'ai rencontré lors de cette retraite et nous avons eu de longues conversations profondes ; nous sommes restés en contact pendant longtemps. Finalement, il m'a invité à

SUITE À LA PAGE 3

Le Sûtra en 42 articles

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

XIII Vertu, Grandeur, Force, Éclat

Bhagavat dit encore : Si l'on demande : quelle est la suprême vertu ? — Marcher dans la voie est la suprême vertu. Si l'on demande : quelle est la suprême grandeur ? — L'action de mettre l'esprit en conformité avec la loi, voilà la suprême grandeur. Si l'on demande : qui est le plus excellent des forts ? (Je réponds) : c'est celui qui possède la patience, car lorsqu'on est doué de patience et qu'on s'abstient d'actes vicieux, on reçoit ouvertement les hommages des hommes. Si l'on demande : quelle est la clarté suprême ? (Je réponds) : celui qui est sans ténèbres, exempt de souillures, d'une conduite irréprochable, parfaitement pur, celui-là, bien que de toutes les choses qui sont dans le monde des dix régions depuis le temps sans commencement jusques à aujourd'hui, il n'en connaisse aucune, n'en ait vu aucune, n'en connaisse à fond aucune, n'ait entendu parler d'aucune, n'en ait en un mot aucune connaissance si petite qu'elle soit, il a néanmoins la science élevée de celui qui sait tout. C'est en parlant de lui qu'on dit : « Clarté ».

XV Science Et Lumière

Bhagavat dit encore : Ceux qui enseignent la morale sont comme un homme qui, tenant une lampe allumée, entrerait dans une maison obscure ; les ténèbres disparaissent et la clarté se fait. Ainsi, quand on enseigne la voie, au moment où la vérité est aperçue, l'obscurité de l'ignorant égaré par l'erreur se dissipe, et il n'est personne qui ne soit éclairé.

DU PUNK/Suite de la page 2

entreprendre une formation pour enseigner la méditation — invitation que j'accepte avec une grande joie. J'ai commencé la formation et me suis envolé pour la Californie afin de rencontrer d'autres pratiquants du Dhamma issus de la scène punk, tatoués eux aussi, partagent mes valeurs de justice sociale. Pour la première fois, je me suis senti chez moi ; les marginaux des communautés bouddhistes réunis ensemble. Certains de mes meilleurs amis viennent de

cette communauté, et nous sommes encore proches aujourd'hui.

J'ai fondé une sangha Dharma Punx ainsi qu'un nouveau groupe Against the Stream à Montréal. Je voulais recréer ici la communauté que j'avais trouvée en Californie (je crois que c'était aussi la première communauté francophone de cette lignée). Malheureusement, la communauté a pris fin à la suite d'un scandale. Durant cette période, je suis devenu aumônier bouddhiste en milieu carcéral — un rôle que j'occupe toujours aujourd'hui — et

XVI Unique Préoccupation D'un Buddha

Bhagavat dit encore : Toutes les méditations du Tathâgata sont des méditations sur la voie ; tous ses actes sont des actes de la voie ; tous ses discours sont des discours sur la voie. Le Tathâgata a de la mémoire ; c'est pour ne jamais oublier la voie véritable.

XVII Impermanence De Toutes Choses

Bhagavat dit encore : Quand on regarde le ciel et la terre, il faut se dire : « Ils ne sont pas permanents ». Quand on regarde les montagnes et les rivières, il faut se dire : « elles ne sont pas permanentes ». — Quand on regarde la forme et la figure des êtres extérieurs, leur accroissement et leur développement, il faut se dire : « Rien (de cela) n'est permanent. » Par ces réflexions, on sera amené à obtenir les voies sans retard.

XIX Le Moi

Bhagavat dit encore : On a beau appliquer aux grands éléments du corps l'affirmation du moi ; ils ne sont pas le moi. Car le moi ne peut pas résider ni persister dans ce qui périclète en un instant. C'est comme une hallucination.

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.

j'ai dû trouver une nouvelle communauté et, plus important encore, un nouvel enseignant. J'ai découvert en ligne un enseignement du Dhamma donné par une nonne bouddhiste qui m'a profondément touché. J'aimais la façon dont elle transmettait le Dhamma ; sa sagesse et sa compassion semblaient simplement jaillir d'elle. Une amie de confiance m'a dit qu'elle rejoignait un programme de Dharmacharya avec elle ; je l'ai immédiatement contacté et j'ai intégré le groupe.

SUITE À LA PAGE 4

Beaucoup de gens se demandent ce qui m'a conduit vers l'aumônerie en prison plutôt que vers l'enseignement en communauté. C'est difficile à expliquer, mais je me suis toujours senti chez moi en prison. Lors de ma première soirée de bénévolat en milieu carcéral, il y a vingt ans, j'ai ressenti un calme étrange lorsque la porte du Leclerc s'est refermée derrière moi. J'étais exactement là où je devais être. Ce soir-là, j'ai parlé avec des hommes avec qui je travaillerais pendant de nombreuses années ; ils m'ont montré les moments particuliers qui surviennent dans des lieux comme celui-là et en lien avec cette pratique transformatrice. Il n'y a aucun autre endroit où je préférerais être qu'avec les personnes incarcérées, explorant la voie bouddhiste et voyant quelqu'un se libérer lentement des cycles du samsara. J'ai toujours senti que le Dhamma est particulièrement vivant entre les murs des pénitenciers, où l'on peut être témoin des transformations qui s'opèrent dans les cœurs et les esprits lorsqu'ils découvrent cette voie spirituelle.

L'auteur bouddhiste

Vénérable Pannavati et Vénérable Pannadipa sont les fondateurs de Heartwood Refuge (aujourd'hui

Heartwood Mandala), une lignée ayant reçu transmission dans les écoles theravāda et mahāyāna. Vénérable Pannavati n'était pas seulement une enseignante du Dhamma ; elle vivait le Dhamma à travers ses actions compatissantes envers les personnes marginalisées et m'a offert un soutien que j'ai rarement connu dans ma vie. Elle incarne le Dhamma et le pouvoir transformateur qu'il peut offrir à ceux et celles qui sont prêts à le recevoir. Cette communauté était différente de la précédente, mais elle était humble, bienveillante et soutenante ; elle m'a permis de grandir d'une manière que je n'aurais jamais cru possible. Il est essentiel de trouver une communauté et un enseignant qui nous aide à nous sentir en sécurité et soutenus ; cette voie est exigeante et parfois difficile, et nous devons sentir qu'un appui est présent lorsque nous en avons besoin. Sans cette communauté et cet accompagnement, je ne pense pas que j'aurais écrit mon livre, *Un sentier intérieur: Introduction à la pratique bouddhiste pour les personnes en prison*.

Je suis maintenant ordonné dans la lignée Embracing Simplicity Order, une communauté bouddhiste qui nous aide à cultiver l'humilité et nous rappelle d'être au service de celles et ceux que la

société marginalise ou met de côté. Sur mon autel, j'ai une photo de mon enseignante partageant un repas avec des jeunes de la rue, assise sur le trottoir à leurs côtés, dans une simple fraternité. Aucun ego, seulement un lien humain.

Voici ma pratique : vous rencontrer là où vous êtes ; offrir un espace sûr et bienveillant — et partager avec vous cette expérience de fraternité. La sangha nous rappelle la pratique partagée et les autres qui marchent avec nous sur la voie — j'offre les mérites de ma pratique à chacun et chacune d'entre vous dans notre sangha incarcérée.

Lorsque les choses deviennent difficiles, rappelez-vous qu'en ce moment même, quelqu'un que vous ne connaissez pas (et qui ne vous connaît pas) vous souhaite le bonheur, la santé, la sécurité et la liberté. Cette personne vous adresse ces vœux parce qu'elle croit en l'interconnexion de la réalité humaine et que la bienveillance aimante, cette pratique bouddhiste, vise à cultiver l'amour bienveillant, l'empathie et la compassion inconditionnelle envers soi-même, mais aussi, et surtout, envers vous.

Acharya Samaneti est un aumônier bouddhiste canadien œuvrant en milieu carcéral au Québec.

À propos du bulletin de Bouddhisme en Prison


Ce bulletin mensuel est publié par Bouddhisme en Prison Canada. Il a pour but d'aider les détenus à apprendre et pratiquer le bouddhisme, ainsi que de permettre aux aumôniers pénitentiaires d'offrir un accompagnement spirituel bouddhiste. Les auteurs des articles publiés partagent les enseignements qu'ils ont appris dans leurs écoles et traditions respectives. Ces enseignements peuvent ne pas être exactement les mêmes que ceux enseignés dans une autre école ou tradition bouddhiste. Les trois grandes traditions bouddhistes sont le Theravāda, le Mahāyāna et le Vajrayāna.

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.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1  Buddha Jayanti - Anniversaire du Bouddha (Vajrayāna)	2 Anniversaire de Cundi Bodhisattva (Mahāyāna)
3	4	5	6	7	8 	9
10	11	12	13	14	15	16
17 	18	19	20 Anniversaire de Mañjuśrī Bodhisattva (Mahāyāna)	21	22	23
24 Vesak - Anniversaire du Bouddha Śākyamuni (Mahāyāna)	25	26	27	28	29	30
31  Saga Dawa Commémorant la naissance, la mort et l'éveil de Śākyamuni (Vajrayana) 	 Mai 1/Mai 31: Vesak de l'Unité - la Naissance, l'Éveil et le Parinirvana du Bouddha Shakyamuni (Theravada et Mondial).					

Remarques: Le premier et le quinzième jours du premier mois lunaire sont traditionnellement des jours de pratique spirituelle pour les bouddhistes.

**“Les autres ne connaissent pas qu'ici nous périssons,
ceux qui connaissent cela en ont leurs querelles apaisées.”**
- Bouddha (le dhammapada ~ dhammadelaforet.org)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 	16	17	18	19	20
21	22	23	24 Jour de Padmasambha- va Guru Rinpoche (Vajrayāna)	25	26	27
28	29 	30				

Remarques: Le premier et le quinzième jours du premier mois lunaire sont traditionnellement des jours de pratique spirituelle pour les bouddhistes.

“De l'affection naît le chagrin, de l'affection naît la crainte, pour celui qui est complètement libre d'affection, il n'y a pas de chagrin; d'où alors la crainte?”

- Bouddha (le dhammapada ~ dhammadelaforet.org)