

BOUDDHISME EN PRISON

Brève histoire du bouddhisme vajrayāna

Le bouddhisme vajrayāna représente l'un des principaux courants du bouddhisme, aux côtés du theravāda et du mahāyāna, et a exercé une influence profonde sur l'évolution de l'enseignement, de la pratique et de la culture bouddhistes au Tibet, en Mongolie, au Bhoutan, au Népal et dans certaines régions de l'Himalaya. Aujourd'hui, cette forme de bouddhisme est également pratiquée dans de nombreux pays à travers le monde.

Le terme vajrayāna est souvent traduit par « Véhicule du diamant » ou « Véhicule de la foudre », suggérant une voie directe, puissante et transformatrice. Le bouddhisme mahāyāna considère également le vajrayāna comme un sous-ensemble spécialisé, mettant davantage l'accent sur des techniques particulières visant à accélérer le développement spirituel. Néanmoins, comme les autres traditions bouddhistes, le vajrayāna est le fruit d'un long processus d'évolution et non l'apparition soudaine d'une tradition autonome.

Les racines historiques du vajrayāna remontent à l'Inde, plusieurs siècles après l'époque du Bouddha historique, Siddhartha Gautama, qui vécut vers le Ve siècle avant notre ère. Le bouddhisme ancien mettait l'accent sur la discipline éthique, la concentration méditative et le développement de la sagesse. À mesure que le bouddhisme se diffusait et évoluait, de nouveaux enseignements et de nouvelles pratiques apparurent. L'une de ces branches fut le bouddhisme mahāyāna, qui se centra sur le développement de la compassion et sur l'idéal du bodhisattva, c'est-à-dire la recherche de l'éveil pour le bien de tous les êtres vivants. Les pratiques vajrayāna se sont développées au sein de ce vaste contexte mahāyāna.

Les pratiques du vajrayāna comprennent l'utilisation de mantras, de mudrās et de mandalas, ainsi que la visualisation de divers bouddhas, bodhisattvas et divinités. Les mantras sont récités pour concentrer l'esprit et invoquer des énergies spirituelles, tandis que les mudrās, gestes symboliques des mains, sont utilisés dans la méditation et les rituels pour incarner des qualités particulières liées à l'éveil. Les mandalas, dessins géométriques complexes, servent de supports visuels à la méditation, représentant l'univers et le cheminement de l'esprit vers l'éveil. Ensemble, ces pratiques offrent une voie hautement symbolique et expérientielle,



Un vajra et une cloche

Un moine du Vajrayāna adopte le mudrā de l'offrande de fleurs, tenant un vajra, symbole de la compassion, et une cloche, symbole de la sagesse et du vide, lors d'une pratique rituelle

Source de la photo : pexels.com

permettant aux pratiquants d'intégrer les enseignements d'une manière qui dépasse la compréhension purement intellectuelle.

Une caractéristique essentielle du bouddhisme vajrayāna est l'importance accordée à la relation maître-disciple. Le rôle de l'enseignant, ou guru/lama, est fondamental pour le développement spirituel juste et sûr du disciple. Cette insistance découle du fait que les techniques de cette voie sont particulièrement efficaces et requièrent donc, selon la tradition, des instructions précises, une discipline éthique rigoureuse et l'intention du bodhicitta, l'aspiration à atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres sensibles.

Depuis l'Inde, le bouddhisme vajrayāna s'est progressivement diffusé vers d'autres régions. Sa transmission au Tibet, principalement entre les VIIe et XIIe siècles, fut particulièrement déterminante. Les rois tibétains invitèrent des maîtres bouddhistes indiens à établir le bouddhisme sur leurs territoires. Des maîtres indiens tels que Padmasambhava et Shantarakshita sont traditionnellement reconnus pour avoir introduit les enseignements vajrayāna au Tibet. Par la suite, le Tibet développa ses propres écoles bouddhistes, sa littérature, ses pratiques et ses rituels, en adaptant les enseignements indiens à sa culture locale.

Suite à la page 4

Le noble sentier octuple - Partie 1

Comme nous l'avons vu avec les quatre nobles vérités, le Bouddha nous propose un chemin structuré qui nous guide naturellement vers la réalisation de notre éveil spirituel, le Nibbana. Ce chemin passe par la libération de nos attachements et de nos illusions, ce qui nous aide donc à comprendre la vérité innée de toutes choses. Dans le bouddhisme, nous accordons une grande importance à la mise en pratique des enseignements, car la libération ne peut être atteinte uniquement par la compréhension intellectuelle.

Le sentier est divisé en trois sections, qui regroupent les huit aspects qui seront présentés. Ces sections sont la sagesse, l'éthique et la méditation. La section « sagesse » comprend le point de vue ou la vision juste et la pensée ou l'intention juste ; la section « éthique » comprend la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes ; la section « méditation » comprend l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste. Le noble sentier octuple proposé par le implique un engagement personnel envers les éléments suivants :

1. Point de vue ou vision juste

Ce que nous appelons « point de vue » ou « vision » est l'ensemble de nos croyances, de nos associations mentales et de nos schémas de pensée internes, qui ensemble forment notre vision de la vie et influencent nos décisions, nos aspirations et nos actions. L'une des premières choses à faire en tant que bouddhiste est d'apprendre à lâcher prise sur nos « points de vue », ou du moins lâcher prise suffisamment pour les prendre à la légère, si nous voulons pouvoir grandir et développer une vision plus globale de la vie qui nous entoure. Nos croyances, ou notre attachement rigide à celles-ci,

peuvent créer beaucoup de rigidité, ce qui engendre de la souffrance lorsque nous sommes confrontés à des croyances différentes. Cela peut aussi nous empêcher de voir les croyances des autres avec sagesse ou compassion.

Traditionnellement, la vision juste est ce qui relie les deux composants du bouddhisme : la doctrine et la pratique. Notre vision juste commence donc par une compréhension intellectuelle des quatre nobles vérités, puis se met en pratique concrètement en apprenant à « voir le dukkha » dans nos vies, l'impermanence et la vacuité de toutes choses. Cela conduit à la prise de conscience que rien ne contribue autant à notre souffrance et à notre attachement que les visions erronées, et que rien ne produit autant d'états bénéfiques et de bonheur que la vision juste.

2. Pensée ou intention juste

La pensée juste est une pensée non conditionnée, libre, sans avidité, jalousie, colère, haine ni cruauté. Ce que je trouve le plus important, c'est l'intention, qui détermine si nos paroles et nos actions vont créer un bon ou un mauvais karma. La pensée juste n'est pas une pensée dogmatique ou rigide, mais plutôt une pensée qui naît d'une compréhension juste, d'un esprit éveillé. C'est donc une pensée qui est l'expression de notre cœur, de notre compassion et de notre bonté. L'intention juste comprend trois aspects principaux : l'intention de renoncer aux désirs, l'intention de renoncer à la colère et à la violence, et l'intention de renoncer à l'ignorance.

3. La parole juste

La parole juste est l'une des choses que je trouve les plus difficiles, car nous parlons presque tout le temps. Alors, comment faire pour que notre parole soit influencée par notre pratique spirituelle ? Ce n'est pas toujours facile, ou du moins pas pour moi. Alors, que signifie exactement avoir une parole positive ? Le

Bouddha nous demande de nous abstenir de mentir, d'éviter d'attaquer la réputation de quelqu'un, d'éviter de parler avec haine, d'éviter de parler de manière grossière, d'éviter les paroles futiles ou les bavardages inutiles, comme les commérages. La parole juste nous permet de parler d'une manière noble, vraie et authentique, d'une façon qui crée de l'harmonie.

4. Action juste

L'action juste est directement liée à l'intention juste et à la parole juste. Elle signifie que nous agissons dans le respect des autres et de nous-mêmes, tout en évitant de créer de la souffrance pour les autres et pour nous-mêmes. L'action juste est donc une action qui respecte les préceptes, et qui reflète l'expression de l'éveil. Pour le dire simplement, cela signifie agir en parfaite harmonie avec le moment présent, sans ego, sans attachement au résultat, et sans chercher à recevoir du mérite pour ce que l'on accomplit.

En résumé, nous n'agissons pas à partir de notre égo, et nous n'agissons pas pour obtenir une récompense ou une reconnaissance pour une « bonne » action. Nous agissons de manière appropriée, dans l'instant présent, avec ce qui reflète le mieux un esprit libre, rempli de sagesse et de compassion.

L'action juste est le fondement des préceptes que nous devons suivre en tant que bouddhistes. Elle nous aide à progresser sur le chemin des cinq préceptes : s'abstenir de tuer, de voler, de mentir, d'avoir une conduite sexuelle irresponsable, et de consommer des substances intoxicantes. L'action juste est là pour nous aider à faire avancer notre pratique, et à cultiver la bonté et la compassion envers tous les êtres, peu importe qui ils sont (cela inclut les agents de services correctionnels et toutes les personnes qui peuvent représenter une difficulté dans notre vie). 🌸

Suite à la page 4

Le Sûtra en 42 articles

En l'an 67 de notre ère, à l'invitation spéciale de l'empereur Ming de la dynastie des Han postérieurs, deux grands maîtres bouddhistes indiens, Kashyapa-matanga et Gobharana, arrivèrent à Luoyang (洛陽), en Chine. Ils arrivèrent avec des chevaux blancs, portant de précieux sutras, des statues du Bouddha et des reliques. L'empereur leur fit construire un monastère : le tout premier monastère bouddhiste de Chine, nommé à juste titre le Mo-nastère du Cheval Blanc (白馬寺). C'est là qu'ils accomplirent une grande tâche : la traduction du Sûtra des Quarante-Deux Chapitres, le premier texte bouddhiste traduit en langue chinoise. Dans ce sùtra, on trouve des éléments du Theravāda et du Mahāyāna ; des enseignements adaptés et la réalité ultime ; la pratique graduelle et l'éveil soudain.

Plus important encore, tous les enseignements du Sûtra des Quarante-Deux Chapitres mènent finalement à un seul véhicule et à un seul but : l'éveil. Aujourd'hui, il est possible de faire un pèlerinage aux tombes de ces deux grands maîtres bouddhistes dans l'ancien Monastère du Cheval Blanc à Luoyang, en Chine. Des générations de bouddhistes restent profondément reconnaissantes envers le vénérable Kashyapa-matanga et le vénérable Gobharana pour cette œuvre spirituelle majeure.

Nous avons sélectionné quelques chapitres de la traduction française de Léon Feer (1830-1902), fondée sur une version tibétaine de ce sùtra, 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](https://fr.wikisource.org/wiki/Le_Sûtra_en_42_articles/Texte)



Le Temple du Cheval Blanc à Luoyang, en Chine

Le Temple du Cheval Blanc fut le premier temple bouddhiste construit en Chine. Le Sûtra en 42 articles y fut traduit par deux maîtres indiens qui résidaient dans ce temple.

Photo Source:
commons.wikimedia.org

III La Perfection Absolue

Bhagavat dit encore : Quand les Bhixus initiés ont supprimé les désirs, connu à fond (la nature de) leur propre esprit, pénétré le sens profond de la loi du Buddha (qui est le principe de) la noncomposition, et que, par ce moyen, ils en sont venus à ne rien obtenir, à ne rien rechercher, à n'être point liés par la voie, ni embarrassés par les affaires, à ne point penser, ne point agir, ne point méditer, ne rien manifester au dehors, ne s'attacher à rien, en sorte que, par leur propre nature, ils s'élèvent à un état supérieur et merveilleux, c'est en cela que consiste ce qu'on appelle la voie.

V Les Dix Péchés

Bhagavat dit encore : Les êtres

V Les Dix Péchés

Bhagavat dit encore : Les êtres pratiquent la vertu de dix manières différentes, et c'est de dix manières aussi qu'ils pratiquent le vice. Quelles sont ces dix (manières) ? — Il y en a trois par le corps, — quatre par la parole, — trois par la pensée. Quelles sont les trois manières (de pécher) par le corps ? Ôter la vie (meurtre), — prendre ce qui n'a pas été donné (vol), — se mal conduire sous l'empire de la passion (adultère et fornication). Quelles sont les quatre manières (de pécher) par la parole ? — Dire des mensonges, — dire de vaines paroles, — dire des paroles dures, — médire. Quelles sont les trois manières (de pécher) par la manières ? — Le désir d'avoir (convoitise ou cupidité), — le désir de nuire (haine et envie), — l'ignorance qui empêche de croire aux trois joyaux et produit des vues fausses (incrédulité). Les Upāsakas assez vigilants pour ne pas s'écarter des cinq préceptes de la loi et pour pratiquer les dix espèces de vertus obtiendront certainement le fruit.

VI L'accumulation Des Péchés

Bhagavat dit encore : Les hommes qui commettent beaucoup de péchés et ne s'en repentent pas peu à peu, amassent continuellement des actes coupables dont le fruit mûrit en eux-mêmes. Il en est comme des cours d'eau qui descendent vers le grand Océan, et qui, devenant par eux-mêmes (toujours plus) profonds et toujours plus larges, finissent par être difficiles à traverser. Les hommes, qui, ayant vu leurs fautes, prennent un engagement pour l'avenir, augmentent par là en eux-mêmes les conditions de vertu, de manière à ce que le péché s'éteigne graduellement ; et ainsi, ils obtiendront malgré tout la (droite) voie. 🌸



Source de la photo : facebook.com/walkforpeaceusa

La Walk for Peace

Un groupe d'environ 20 moines bouddhistes et leur fidèle chien, Aloka, ont entamé le 26 octobre 2025 une Marche pour la paix de 120 jours depuis le centre Huang Dao Vipassana Bhavana à Fort Worth, au Texas. Ils prévoient d'arriver à leur destination à Washington, D.C., avant la mi-février 2026.

Selon la page Facebook du centre : « Ce voyage s'étendra sur environ 2 300 miles (3 701 kilomètres), à un rythme attentif de 20 à 23 miles par jour. Ce n'est pas une protestation — c'est une expression vivante de l'espoir. Chaque pas est fait en pleine conscience, portant un message d'harmonie, de bienveillance et de résilience... nous croyons que le changement commence en chacun de nous. Chaque acte de bonté, chaque moment de paix et chaque soutien empreint de pleine conscience nous rapprochent d'un monde plus compatissant. »

Leur parcours les a conduits dans des écoles, des églises, des temples, des bibliothèques, les capitales des États, ainsi que sur des sites historiques et des monuments liés au mouvement américain des droits civiques. Ils ont été escortés et accueillis par la police et des responsables politiques. La Walk for Peace a reçu un soutien croissant de la population, sous forme de dons de nourriture, de boissons, d'hébergement, de soins médicaux et d'argent. Certains ont également assisté aux causeries des moines et aux séances de méditation. Au 30 janvier, ils avaient atteint la Virginie et comptaient 2,3 millions d'abonnés sur Facebook, 1,2 million sur TikTok, 1,7 million sur Instagram, ainsi que 24 millions de vues de la carte interactive. 🌸

Martha est bénévole auprès de *Buddhism in Prisons Canada*.

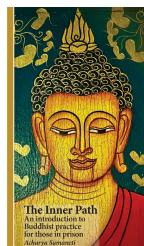
BRÈVE HISTOIRE / SUITE DE LA PAGE 1

Le vajrayāna s'est également diffusé au Népal, au Bhoutan, en Mongolie et dans certaines régions de la Chine, en s'intégrant aux cultures et traditions locales. À l'époque contemporaine, il a attiré une attention mondiale non seulement pour la richesse de ses rituels, mais aussi pour ses techniques de méditation pratiques et son accent sur la transformation spirituelle personnelle. Des centres en Amérique du Nord, en Europe et en Australie proposent des enseignements adaptés aux modes de vie modernes tout en préservant les lignées traditionnelles. De nombreux pratiquants occidentaux sont attirés par l'intégration de la philosophie, du rituel et de la pratique contemplative, y trouvant à la fois une profondeur spirituelle et des orientations pratiques pour la vie quotidienne. 🌸

Anicca est bénévole auprès de *Buddhism In Prisons Canada*.

NOBLE / SUITE DE LA PAGE 2

Cet article a été ex-trait, 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.

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.



Ce bulletin est envoyé par voie électronique aux aumôniers pénitentiaires. Des copies peuvent également être téléchargées sur BuddhismInPrisons.ca. Les aumôniers peuvent également nous écrire ou nous envoyer un courriel pour recevoir ce bulletin.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Grand festival de prière de Monlam Chenmo (Vajrayana) Du 1er mars au 8 mars	2	3  Journée de Makha Bucha (Theravada) - Commémore le rassemblement de la Quadruple Assemblée)	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 	20	21
22	23	24	25	26 Jour de renonciation du Bouddha Shakyamuni (Mahayana)	27	28
29	30	31				

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

“Dompter le colère par la non-colère, Dompter le mal par le bien, Dompter l’avarice par le don, Dompter le mensonge par la vérité.”

- Bouddha (le dhammapada ~ dhammadelaforet.org)

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			1	2  Jour de la Nirvana de Bouddha Shakyamuni (Mahayana) Nouvel An (Theravāda)	3	4
5	6 Anniversaire d'Avalokiteshvara Bodhisattva (Mahayana)	7	8 Anniversaire de Samantabhadra Bodhisattva (Mahayana)	9 	10	11
12	13	14 	15	16 	17 	18
19	20	21	22	23	24	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.

"Heureux vivons-nous, sans haine parmi les haineux; au milieu des hommes qui haïssent nous demeurons sans haïr."

- Bouddha (le dhammapada ~ dhammadelaforet.org)