

BOUDDHISME EN PRISON

En chemin

Lorsqu'on me demande comment j'en suis venue à la pratique du Zen, ma réponse courte est : l'émission télévisée des années 70 « Kung Fu ». On y suit un moine du temple Shaolin nommé Caine qui parcourt l'Ouest sauvage américain, vainquant des hors-la-loi et dispensant la sagesse au fil de son voyage. Bien que ce ne soit pas une représentation très fidèle du bouddhisme monastique, cela a suscité un engouement pour les arts martiaux en Amérique du Nord et, chez moi, une fascination pour tout ce qui était chinois. Plus tard, comme beaucoup de jeunes en quête spirituelle, j'ai lu les livres de Carlos Castaneda et de Jack Kerouac, convaincue qu'il y avait davantage dans la vie que ce qui apparaissait en surface.

Les décès dans ma famille, la tristesse et l'abus de substances ont alimenté ma recherche. J'ai lu toutes sortes de livres de « développement personnel », en particulier ceux d'auteurs bouddhistes, et j'ai reçu l'aide de certains thérapeutes. Peu à peu, il est devenu évident que je n'atteignais pas la racine de mes difficultés et que peut-être le « moi » que j'essayais d'aider était le véritable problème.

Au début de la vingtaine, j'ai commencé à pratiquer le Tai Chi. Parfois appelé « méditation en mouvement », cet art martial ancien m'a fait découvrir la possibilité d'apaiser mon esprit. Par une grande chance, j'ai assisté à un atelier au Centre Zen de Toronto et j'ai enfin trouvé la voie, l'enseignant et la communauté que je cherchais.

Assise dans le silence du zendo, ou sur mon coussin à la maison, j'ai d'abord appris la patience. L'entraînement de l'esprit a été comparé à l'éducation d'un chiot : cela prend du temps, et il faut être ferme, mais bienveillant. Entraîner le corps à rester immobile n'est pas facile non plus. Parfois, j'avais l'impression de vouloir sortir de ma peau. Cependant, apprendre à laisser venir et partir ces sensations inconfortables, ces émotions difficiles et ces pensées obsédantes a été profondément libérateur. J'ai commencé à voir que rien n'est permanent et que je pouvais chevaucher tout ce qui me troublait, comme une vague.



Vitarka Mudra

Le geste de l'enseignement. Le cercle formé par le contact du pouce et de l'index symbolise la perfection, sans commencement ni fin.

Source de la photo : Barbara

Avoir des enseignants qui ont parcouru le chemin avant moi est essentiel. Il y a beaucoup d'impasses et de détours, et un enseignant expérimenté nous guidera lorsque nous nous égarons. Un enseignant est quelqu'un qui « vous connaît mieux que vous ne vous connaissez vous-même ». J'ai vu que mes enseignants avaient une foi totale en moi et en ma capacité à accomplir ce travail de transformation spirituelle. C'est une chose rare dans cette vie que d'être vu de cette façon.

Ordonnée pour servir

Je ne cherchais pas une Sangha au début, mais avec le temps, j'ai compris ce que le Bouddha voulait dire en parlant de l'importance du Kalyana-mitta, ou ami spirituel. Ces personnes nous accompagnent, nous encouragent et parfois même nous mettent au défi dans notre pratique. C'est un privilège d'être entourée de compagnons engagés dans le travail sur eux-mêmes. Ma gratitude envers la communauté m'a conduite à l'ordination comme prêtresse bouddhiste laïque, afin de servir la Sangha de toutes les façons possibles.

SUITE À LA PAGE 4

Le noble sentier octuple - Partie 2

La première partie de cet article (sur 1. la Vue juste, 2. la Pensée juste, 3. la Parole juste, 4. l'Action juste) a été publiée dans le numéro précédent de ce bulletin.)

5. Moyens d'existence justes

Le Bouddha nous conseille de gagner notre vie de manière juste, sans recourir à des activités illégales ou nuisibles. Notre travail ne doit pas provenir d'activités qui causent la souffrance d'autres êtres, comme le meurtre, le vol et la vente de biens volés, la fraude, le trafic d'armes ou d'êtres humains (proxénétisme), la vente de poisons ou de drogues, ou tout autre activité illégale.

Je sais que cela peut sembler difficile, car lorsque vous sortirez, vous devrez trouver un emploi dans le cadre de votre plan de réinsertion. Je crois que de chercher un emploi dans le domaine du service ou de l'aide est toujours une bonne direction dans nos choix professionnels. Cela ne signifie pas forcément un travail dans le domaine social comme l'accompagnement spirituel. Travailler dans la construction, par exemple, est un excellent exemple de moyen d'existence juste, car nous contribuons à bâtir des logements pour que les gens se sentent en sécurité et à l'abri des éléments. En revanche, travailler dans des bars n'est pas un emploi qui s'aligne bien avec cette vision, car nous savons combien la dépendance et la souffrance sont présentes dans ces lieux.

6. Effort juste

L'effort juste, c'est l'effort d'appliquer les enseignements du Bouddha, l'effort de travailler sur soi pour s'améliorer et se libérer du dukkha. Chaque action peut être vue comme une opportunité de réalisation de soi, favorable à notre libération. Mais il est important

d'apporter ici une nuance : il faut toujours rester vigilant, car si nos efforts sont motivés par l'égo, dans le but d'obtenir un résultat personnel, alors la pratique risque de devenir une quête de profit, ce qui va à l'encontre de la libération – il faut toujours agir pour le bien de tous les êtres vivants, et non seulement pour nous-mêmes. Je me rappelle souvent que si je m'efforce d'être une meilleure personne, c'est pour le bien de tous les êtres vivants, car mes actions ont un impact sur tous ceux qui m'entourent.

7. Attention ou conscience juste

L'attention juste, pratiquée avec la méditation, est la source de l'éveil et de notre libération. L'attention juste peut également être appelée « pleine conscience ». Cela consiste à être pleinement vivant, pleinement dans l'instant présent, sans se perdre dans nos pensées, nos histoires, nos anticipations ou nos inquiétudes, ni dans le passé ni dans le futur. C'est une conscience de ce qui est : conscience de soi, de son corps, de ses émotions, de ses pensées, et de tout ce qui nous entoure. Être pleinement conscient, pleinement présent, c'est aussi cesser de juger, de catégoriser et de s'attacher à ses opinions ou à ses points de vue.

Se concentrer simplement sur le moment présent est très bénéfique pour notre esprit, car cela l'aide à se détacher de ses attachements et à apaiser ses désirs d'avoir ou d'accumuler.

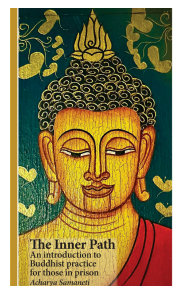
8. Concentration juste ou méditation

La concentration juste, c'est la

pratique correcte de la méditation, car c'est le seul moyen d'atteindre une concentration adéquate. En fait, il existe plusieurs formes de méditation bouddhiste, avec des objectifs variés selon les traditions. La concentration juste est le plus important de tous les aspects du noble sentier octuple, car sans la pratique de la méditation, le bouddhisme risque de devenir une simple gymnastique intellectuelle, sans profondeur.

La méditation juste se caractérise par l'abandon des trois poisons : l'ignorance, l'avidité et la colère – ainsi que tous les états nuisibles ou conditionnés. Elle repose sur un retour au moment présent, un détachement du mental et de ses pensées quotidiennes, et une transcendance de la conscience personnelle. Voilà donc l'essence de la pratique bouddhiste, expliquée à travers le noble sentier octuple. C'est la vérité que le Bouddha nous a transmise : elle nous enseigne que nous pouvons atteindre la libération complète en suivant ce chemin simple. 🌸

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.

VI Patience Dans Les Injures

Bhagavat dit encore : Les hommes fous ont beau commettre contre le Tathâgata des actions méchantes, non vertueuses, il les accepte par l'effet de son immense compassion ; ils ont beau le tourmenter en redoublant leurs invectives déréglées, il redouble (de douceur à leur égard) et les protège par la compassion d'un amour sans bornes et sans cesse renouvelé. Par cette raison, le Tathâgata augmente le trésor de ses mérites religieux et de ses qualités, tandis que le dommage et la douleur s'attachent à ces hommes.

VII Bis Impassibilité Du Sage

Un fou (se fondant) sur ce qu'il avait entendu dire que le principe de la conduite du bienheureux Buddha était essentiellement la compassion et l'amour et que, en conséquence, les outrages avaient pour unique résultat de le faire redoubler d'amour, vint auprès de Bhagavat et l'injuria ; mais Bhagavat resta sans rien dire : « C'est un homme stupide, sans lumière, un fou » pensa-t-il, par l'effet de sa grande compassion. Les outrages finis, Bhagavat lui dit : « Mon fils, quand tu vas offrir ton hommage à quelqu'un et que cet hommage n'est pas agréé, qu'y a-t-il à faire ? » — « À le remporter », répondit l'homme. — Bhagavat reprit : « Mon fils, les outrages que tu viens d'adresser au Tathâgata, il ne les a pas pris pour lui ; remporte-les donc, la douleur sera pour toi ». Il en est comme de l'écho qui suit la voix, de l'ombre qui suit le corps ; ainsi le fruit n'abandonne pas l'acte (non plus que celui qui l'a fait). Qu'on s'abstienne donc des actes pervers et coupables.

VIII Invulnérabilité Du Sage

Bhagavat dit encore : Les méchants qui outragent les bons ressemblent à celui qui lancerait un crachat vers le ciel. Le ciel ne pouvant pas être sali par le crachat, c'est (l'homme) lui-même qui est sali. Ils ressemblent encore à celui qui jetterait de la poussière contre un adversaire placé du côté d'où vient le vent ; la poussière, ne pouvant pas atteindre l'adversaire, revient (sur elle-même) et contre celui (qui l'a jetée). Les bons n'étant pas accessibles à l'outrage, comme on ne fait pas de tort aux bons,

c'est soi-même qu'on amoindrit (en voulant leur nuire).

XI Les Vingt Choses Difficiles

Bhagavat dit encore : Il y a, dans le monde, vingt choses difficiles :

1. Il est difficile de donner l'aumône, quand on est pauvre.
2. Il est difficile de s'instruire dans la voie, quand on est riche.
3. Il est difficile de faire le sacrifice de sa vie (ou de quitter la vie volontiers).
4. Il est difficile de comprendre la bonne loi aux enseignements multiples.
5. Il est difficile de naître dans une région, théâtre de l'apparition d'un Buddha.
6. Il est difficile de ne pas céder aux passions et de leur tenir tête.
7. Il est difficile, quand on a vu une chose agréable, de ne pas la désirer.
8. Il est difficile de posséder la richesse et la puissance sans se laisser dominer par elles.
9. Il est difficile de recevoir des outrages sans se mettre en colère.
10. Il est difficile, quand on a trouvé un champ d'activité, de n'y pas attacher son cœur.
11. Il est difficile, même après avoir beaucoup appris, d'atteindre le terme (désiré de la science).
12. Il est difficile de ne pas mépriser ceux qui manquent d'instruction.
13. Il est difficile de surmonter l'orgueil qui dit toujours « moi ! ».
14. Il est difficile de rencontrer un ami de (la) vertu.
15. Il est difficile de connaître la vraie nature de l'esprit, de manière à s'instruire dans la voie.
16. Il est difficile de n'être plus ébranlé par rien, dans le moment où on atteint le port.
17. Il est difficile de ne recourir qu'à des procédés absolument raisonnables.
18. Il est difficile de convertir (les êtres) de manière à ce qu'ils s'accommodent à la nature (des choses).
19. Il est difficile de mettre son esprit dans un état de repos complet.
20. Il est difficile de garder le silence sur ce qui doit ou ne doit pas être fait.

Suite à la page 4

XII Comment Obtenir La Bodhi ?

Un Bhixu fit cette question à Bhagavat : Quelle est la cause qui fait obtenir la Bodhi ? Quelle est la série (de causes et d'effets qui permet de se rappeler les existences antérieures? Bhagavat répondit : La Bodhi n'a point de signes ni de marques distinctives : ce qu'on peut savoir à cet égard n'est d'aucune utilité ; mais le soin qu'on met à exercer son esprit est d'une grande importance. Il en est comme d'un miroir nettoyé et poli, devenu clair et brillant, en sorte que les images s'y reproduisent avec éclat et netteté. Ainsi, quand on a renoncé aux désirs, et qu'on est entré dans la pratique complète de la loi du vide, la voie sublime (ou des Aryas) se manifeste dans toute sa puissance ; on peut l'atteindre et du même coup se rappeler les existences antérieures. 🌸

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

fr.wikisource.org/wiki/Le_Sūtra_en_42_articles/Texte.

Il y a eu tant de merveilleuses influences dans mon parcours spirituel. J'ai eu le bon karma de partir en pèlerinage en Inde, en Chine et au Japon et de voir les terres ancestrales de ma pratique. L'étude des soutras me permet de ressentir la richesse de la sagesse des enseignements du Bouddha.

La metta-bhavana, ou pratique de la bienveillance aimante, adoucit mon cœur et complète chaleureusement l'austérité du Zen. Mon collègue prêtre laïc et moi tenons chaque semaine des rencontres sur les préceptes afin d'examiner notre comportement à la lumière des directives du Bouddha pour une vie éthique. Le bénévolat auprès de groupes bouddhistes en prison m'a remplie d'inspiration, en voyant comment des personnes dans des situations si difficiles peuvent transformer leur vie.

En vérité, nous ne savons pas ce qui nous conduit à la pratique spirituelle. Pour ma part, il me semble clair que j'ai rencontré le bouddhisme dans des vies antérieures. C'est la seule façon d'expliquer le profond sentiment de familiarité que j'ai ressenti en entendant les enseignements. Mais peu importe que nous croyions ou non à la renaissance ou au karma. Si nous avons l'immense bonne fortune de rencontrer le bouddhisme dans cette vie, nous devrions profiter de cette occasion rare. Une fois que nous nous engageons sur cette voie, toutes sortes de guides et de compagnons apparaissent pour nous aider en chemin. 🌸

Barbara est prêtresse laïque au Centre Zen de Toronto.

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.

P.O. Box 1048, Stratford PO MAIN ON N5A 6W4

info@BuddhismInPrisons.ca


www.BuddhismInPrisons.ca

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)

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)