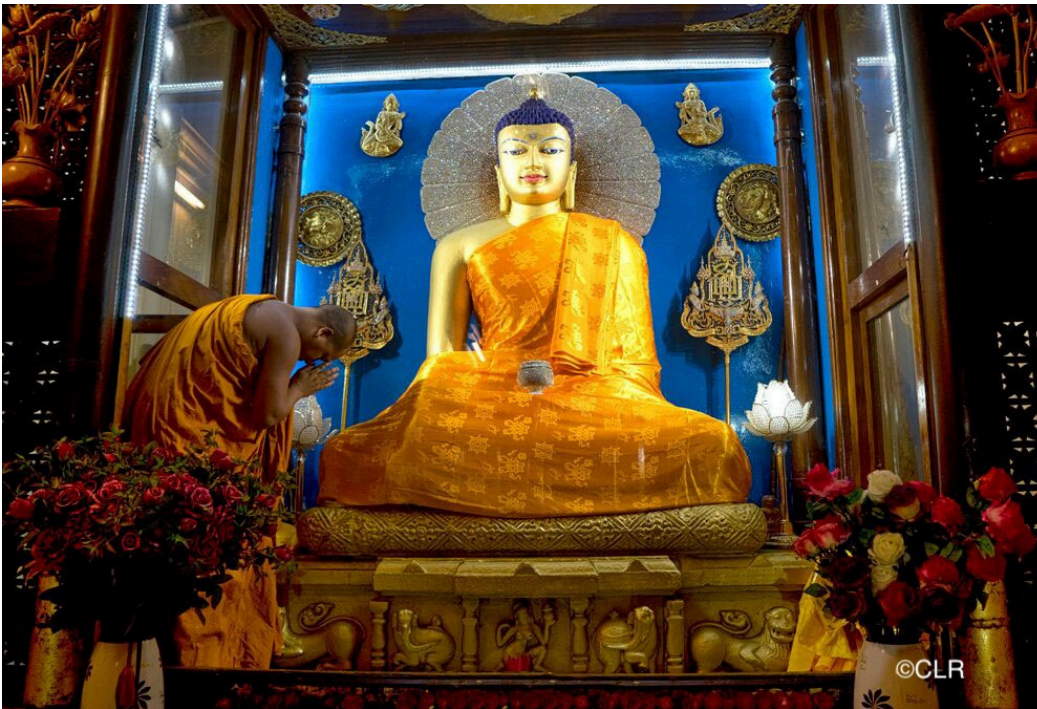


BOUDDHISME EN PRISON



La Statue du Bouddha Shakyamuni

La statue représente le Bouddha dans le mudra de *bhumisparsha*, ou le geste de toucher la terre, symbolisant le moment où il a surmonté son dernier obstacle vers l'illumination. Cette posture est également connue sous le nom de *vajrasana*, ou "Siège de Diamant".

Lieu : Le Temple Mahabodhi (littéralement : "Temple du Grand Éveil"), à Bodhgaya, Bihar, en Inde, est un site du patrimoine mondial de l'UNESCO, marquant l'endroit où le Bouddha aurait atteint l'illumination.

Date de la photo : 6 février, 2020

Message de l'Éditeur

Ceci est le premier bulletin d'information bouddhiste mensuel que notre équipe de bénévoles a conçu spécialement pour la pratique du bouddhisme en milieu carcéral. À travers ces bulletins, nous souhaitons partager avec vous les enseignements bouddhistes (Dhamma/Dharma) qui nous ont inspirés à poursuivre nos chemins vers la liberté et la sérénité du corps et de l'esprit.

Grâce aux magnifiques photographies de l'Asie bouddhiste, nous aimerions vous emmener avec nous pour retracer la transmission du bouddhisme, depuis l'Inde, son lieu d'origine, vers l'Est, à travers l'Asie, au fil des millénaires. Aujourd'hui, en Occident, nous avons la chance de recevoir les enseignements bouddhistes issus des grandes traditions (Theravada, Mahayana et Vajrayana) de tous ces pays asiatiques. Nous espérons que notre calendrier bouddhiste des dates importantes, présenté ici, facilitera votre pratique bouddhiste dans ces traditions en milieu carcéral. ▣

Shantong est un partenaire bénévole d'étude dans le cadre du programme de correspondance pour l'étude des livres bouddhistes destiné aux détenus, proposé par *Bouddhisme en Prison Canada*.

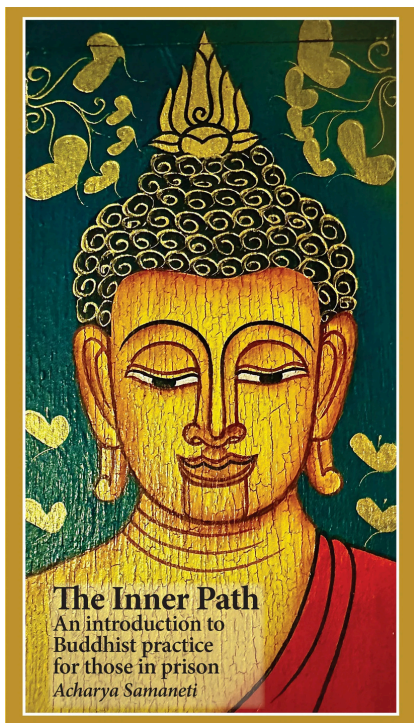
La Vie du Bouddha

La personne que nous appelons le Bouddha (qui signifie "l'éveillé") est née Siddhartha Gautama, près de l'actuelle frontière nord de l'Inde moderne avec le Népal, il y a plus de 2600 ans. Il était le fils tant attendu d'un couple royal et sa naissance fut marquée par une prophétie annonçant qu'il deviendrait soit un puissant souverain mondial, soit un moine errant. Craignant cette deuxième possibilité, ses parents décidèrent de le protéger de toute difficulté ou tristesse afin qu'il ne ressente jamais le besoin de chercher le sens de la vie.

Un Chercheur de Vérité

Il grandit entouré de luxe et de confort. Marié, il était entouré d'amis et de famille. À l'âge de 29 ans, curieux de connaître la vie en dehors du palais, il décida de visiter la ville. Informé de cela, son père ordonna que la ville soit soigneusement nettoyée, ornée de fleurs et débarrassée de toute personne malade ou âgée. Cependant, au cours de trois visites, Siddhartha rencontra une personne malade, une personne âgée et un cadavre. Choqué par ces scènes, il demanda des explications à son serviteur, qui lui expliqua que cela arrivait à tout le monde. Ayant

Suite à la page 3



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 2025).

L'auteur, Acharya Samaneti, a choisi de partager ce chapitre sur le Dukkha (l'insatisfaction) dans ce bulletin d'information. Il est indéniable que nous faisons quotidiennement l'expérience de l'insatisfaction sous des formes telles que l'anxiété, le stress, la colère, la dépression, la peur, etc. Beaucoup de personnes cherchent à échapper temporairement à ces émotions en recherchant les plaisirs et en évitant la douleur, plutôt qu'en essayant de comprendre les causes et conditions à l'origine de leur insatisfaction. Ce chapitre vous invite à entreprendre un voyage de découverte et d'investigation.

Dukkha

Dukkha est un concept important dans le bouddhisme. Je dirais même que c'est l'un des premiers concepts que nous apprenons (je veux dire, c'est quand même la base de la première noble vérité). Il est vrai que lorsque je parle de dukkha lors de mes groupes ou de nos conversations, je parle simplement de dukkha (dukkha peut être enseigné comme un concept général, et il est souvent enseigné comme une compréhension générale des difficultés de la vie) ; mais le Bouddha nous a présenté trois types de dukkha parce que nous vivons cette insatisfaction à différents niveaux. Nous faisons d'abord l'expérience de dukkha, mais il existe trois types de dukkha dans cette expérience :

- 1 - dukkha dukkha – la souffrance ordinaire
- 2 - viparinama dukkha – la souffrance due au changement
- 3 - sankhara dukkha – la souffrance révélée par l'entraînement

La souffrance ordinaire est également vécue en dehors de la méditation. Il existe deux types d'attention : l'attention ordinaire et l'attention capable de comprendre la véritable nature des phénomènes (bhavanamaya). Des exemples de ce type de dukkha sont la douleur, les démangeaisons, l'irritation, toute maladie ou souffrance physique. D'autres peuvent être le malheur, la tristesse, la douleur, l'inquiétude ou toute souffrance mentale.

La douleur du changement se vit lorsque nous méditons le dos droit, les jambes croisées, et que nous essayons de maintenir l'attention sur la respiration avec détermination ; avec le temps, la sensation agréable laisse la place au désagréable. Voici un exemple de la souffrance du changement. La douleur apparaît dans le dos, les fesses, les genoux, les chevilles, soit sous forme de tension, d'engourdissement, de picotements, etc. Nous remarquons

ces sensations désagréables ; elles s'intensifient, et nous les voyons clairement. Au début de notre pratique, notre patience n'est pas suffisamment développée, et nous avons envie de bouger. Il est important de se rappeler que l'envie de bouger peut diminuer si nous sommes patients. Si elle ne diminue pas avec le temps (essayez d'attendre un peu avant), on peut bouger très prudemment, et la douleur pourrait diminuer. Puis, après un certain temps, l'agréable cède à nouveau la place au désagréable sous forme de pression, de douleur, de pulsations, etc. et cette fois-ci, nous essayons de faire preuve d'encore plus de détermination. Quelqu'un qui est non pratiquant ou complètement débutant n'est pas conscient de l'existence de ces sensations désagréables et change inconsciemment de posture. C'est souvent parce que ces personnes ne comprennent pas que le corps est impermanent (*anicca*), insatisfaisant (*dukkha*) et insubstantiel (*anatta*).

Le Bouddha nous a enseigné qu'il existe deux réalités : la réalité conventionnelle (un homme, une femme, un bhikkhu, etc.) et la réalité du corps et de la matière qui ne peut être comprise que par la vipassana. Il n'y a pas d'entité permanente en nous, seulement l'esprit et la matière en flux perpétuel. Ainsi, à chaque contact sensoriel, il y a un changement. Pour pouvoir voir cela clairement et complètement, il faut avoir pratiqué avec diligence pendant un certain temps. Ainsi, lorsque nous méditons et observons la respiration (abdomen, etc.), nous devons également être capables d'observer et de noter soigneusement tous les nouveaux contacts sensoriels : voir, entendre, sentir, goûter, toucher ou penser.

Suite à la page 3

Au début, nous ne voyons que la sensation proéminente de l'abdomen qui monte et descend. Au fil du temps, nous voyons le début et tout le cycle en phases successives jusqu'à la fin.

Lorsque nous prêtons une attention profonde, nous voyons que l'abdomen (par exemple) fait bien plus que de simplement monter et descendre. Avec l'expérience, nous pouvons même observer des sensations de douceur, de tension, de pression, etc. Ces sensations ne sont plus seulement observées dans l'abdomen lors de la méditation formelle, mais à chaque contact sensoriel. Les pensées et les émotions sont également perçues dès le début; cela vient avec le temps et la pratique. Mais après un certain temps, notre attention devient ininterrompue. C'est pourquoi nous appelons cela la souffrance révélée par l'entraînement. Notre confiance et notre foi dans le dhamma se développent. Notre contact avec cet enseignement de dukkha nous permet de devenir une meilleure personne. Personne plus libre.

Le dukkha est un élément important des enseignements, et cela nous aide à voir les possibilités de libération avec notre compréhension plus profonde de cet enseignement essentiel au chemin bouddhiste. ▣

***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.*

grandi dans un environnement protégé, Siddhartha n'avait jamais été confronté avec de telles réalités et se demanda quel était le sens de la vie si elle se terminait par la souffrance et la mort.

Lors de sa quatrième et dernière visite, il vit un moine vêtu simplement, portant un bol de mendicité et dégageant une profonde sérénité. Il décida alors de suivre cette voie. Cette nuit-là, tandis que tout le monde dormait, il quitta le palais, se coupa les cheveux, abandonna ses vêtements somptueux et commença une quête de vérité.

Le Moment de l'Éveil

Grâce à sa détermination, il attira rapidement cinq disciples. Pendant six ans, il expérimenta avec diverses méthodes pour discipliner son corps, notamment retenir sa respiration pendant de longues périodes et réduire son alimentation au strict minimum. Finalement, si affaibli qu'il pouvait à peine marcher et à risque de mourir de faim, il se souvint d'un moment de méditation profonde qu'il avait vécu dans son enfance.

Après avoir repris des forces en mangeant un peu de nourriture, il s'assit sous un arbre et commença à méditer à nouveau. Malgré les distractions physiques et mentales qui le troublaient, il s'est juré de persévérer. Il poursuit sa méditation tout au long de la nuit, jusqu'à ce que, à l'aube, il leva les yeux et vit l'étoile du matin. À ce moment, il atteignit l'illumination.

Il comprit alors que nous sommes tous connectés à la vie, fondamentalement sages et bienveillants, mais que l'avidité, la colère et la confusion nous empêchent de percevoir cette vérité.

Enseignements Importants

Peu après, le Bouddha commença à partager ses découvertes avec ses disciples. Il enseigna les Quatre Vérités Nobles: la vie est souffrance, causée par le désir. Nous cherchons à éviter ce que nous n'aimons pas et à nous accrocher à ce que nous aimons. Le Bouddha compris qu'en cultivant un esprit paisible, nous pouvons surmonter ce désir en suivant le Noble Chemin Octuple, qui consiste en la "juste" compréhension, pensée, parole, action, moyen de subsistance, effort, attention et concentration.

Ce fut la naissance de la première Sangha (communauté bouddhiste), qui inclut aujourd'hui les adeptes du monde entier. Pendant plus de 40 ans, il parcourut les routes poussiéreuses du nord de l'Inde pour enseigner aux gens comment calmer leur esprit et vivre en harmonie avec les autres.

À l'âge de 80 ans, sentant que son moment était venu, le Bouddha rassembla ses disciples pour leur donner ses dernières instructions : « Venez, moines, car je vous dis que toutes les choses conditionnées sont vouées à la disparition. Persévérez avec vigilance ! » Chacun de nous, qui suit le chemin de Bouddha, devrait chercher à découvrir ce qu'il a vu lorsqu'il leva les yeux vers l'étoile du matin. ▣

***Barbara** est bénévole à l'établissement Warkworth en Ontario et prêtre laïque au Centre Zen de Toronto.*

Calendrier bouddhiste des dates importantes

Ce calendrier souligne les fêtes et les cérémonies bouddhistes pratiquées par les bouddhistes du monde entier, au cours du premier trimestre de 2025. Ces dates, selon le calendrier occidental, sont liées au calendrier lunaire ou à des événements culturels. Elles peuvent donc varier légèrement d'une année à l'autre. De plus, certaines fêtes peuvent être propres à une tradition bouddhiste particulière.

2025	Festivals et cérémonies bouddhistes
7 janvier	Jour de l'Éveil du Bouddha Shakyamuni (Mahayana)
29 janvier	Anniversaire de Maitreya Bodhisattva (Mahayana)
29 janvier	Nouvel An lunaire (Mahayana)
12 février	Magha Puja (Makha Bucha) (Theravada)
28 février	Losar, Nouvel An (Mahayana)
7 mars	Festival des Grandes Prières, Monlam Chenmo (Vajrayana)
14 mars	Jour de la Nirvana de Bouddha Shakyamuni (Mahayana)
18 mars	Anniversaire d'Avalokiteshvara Bodhisattva (Mahayana)
20 mars	Anniversaire de Samantabhadra Bodhisattva (Mahayana)

Le 7 mars 2025 marque également le jour de la Renonciation de Bouddha Shakyamuni (le terme Shakyamuni signifie « le sage du clan des Shakya »).

Ce jour symbolise la décision de Siddhartha Gautama de quitter le palais à la recherche de la vérité. Bien que sa vie fût confortable, elle était peu satisfaisante puisqu'elle ne pouvait répondre à ses questions fondamentales sur le sens de la vie. Lorsqu'il comprit que le chemin de l'ascétisme (fondé sur des restrictions excessives) ne le menait pas à l'éveil, il prit une autre forme de renonciation (le fait de renoncer à quelque chose pour un objectif supérieur). En abandonnant à la fois la vie de luxe et la vie de privation, il choisit la Voie du Milieu et devint Bouddha, l'éveillé.

Renoncer, ou lâcher prise, est une étape essentielle du chemin spirituel. Lorsque les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons, il est utile de pratiquer l'acceptation et la patience. Chercher constamment à contrôler, manipuler et éviter ce qui nous déplaît, ou s'accrocher à ce que nous aimons, crée en nous la peur, la tension et l'anxiété. En lâchant prise, nous pouvons commencer à vivre la liberté véritable. ■

Barbara est bénévole à l'établissement Warkworth en Ontario et 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.