

LE BOUDDHISME TRIRATNA



La Communauté bouddhiste Triratna.

La Communauté bouddhiste Triratna a été fondée en 1967 sous le nom des Amis de l'Ordre Bouddhiste Occidental (AOBO), par le vénérable Ugyen Sangharakshita. Celui-ci, de retour en Grande-Bretagne après 20 ans passés en Inde, vit que, tout comme le bouddhisme s'était au cours des siècles adapté aux cultures dans lesquelles il s'implantait, une approche du bouddhisme adaptée à la pratique quotidienne dans les conditions de vie occidentales était nécessaire.

Ce qui aurait pu n'être au début qu'une expérience incertaine s'est développée pour devenir aujourd'hui un mouvement bouddhiste mondial ayant des centres en ville et des centres de retraite dans 29 pays, sur tous les continents. C'est suite à la croissance du mouvement en Inde et à son installation dans d'autres pays non occidentaux qu'il est devenu nécessaire d'en changer le nom.

Triratna veut dire, en sanskrit, « les trois joyaux » et fait référence aux trois valeurs centrales du bouddhisme : le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Le Bouddha est ici à la fois l'homme qui a atteint l'Éveil en Inde il y a 2.550 ans et le potentiel pour l'Éveil existant en chacun de nous. Le Dharma est à la fois la vraie nature des choses que le Bouddha vit lors de son Éveil et l'enseignement qu'il donnait durant sa vie pour nous permettre de voir cette vraie nature des choses par nous-mêmes. Le Sangha est la communauté des personnes qui mettent en pratique l'enseignement du Bouddha dans leur vie ainsi que l'amitié spirituelle qu'ils développent entre eux.

Au cœur de la communauté bouddhiste Triratna se trouve l'Ordre bouddhiste Triratna, un corps de plus de 1.800 hommes et femmes dont l'ordination - identique pour les hommes et pour les femmes - représente un engagement profond et entier à vivre selon les valeurs et les principes du bouddhisme, sans pour autant que cela n'implique un style de vie en particulier. L'Ordre n'est donc ni monastique ni complètement laïque : pour les membres de l'Ordre l'engagement est primordial et le style de vie en découle.

Certains membres de l'Ordre bouddhiste Triratna enseignent dans nos centres bouddhistes et dans nos centres de retraite. Il existe aussi des communautés résidentielles et des entreprises coopératives basées sur des moyens d'existence justes qui permettent à ceux qui le souhaitent de vivre et de travailler avec d'autres bouddhistes, faisant ainsi de la totalité de leur vie une pratique spirituelle.

L'engagement sur le chemin bouddhique est une démarche de transformation de soi. Les centres, communautés résidentielles et entreprises Triratna sont des moyens de soutenir ce processus de transformation, tant au niveau de chacun qu'au niveau de la société.

Sangharakshita.



Sangharakshita est né sous le nom de Dennis Lingwood dans le sud de Londres en 1925. En grande partie autodidacte, il a développé très tôt un intérêt pour les cultures et les philosophies de l'Orient. À l'âge de seize ans, il prit conscience qu'il était bouddhiste et qu'il l'était depuis toujours.

La seconde guerre mondiale le mena en Inde, en tant que conscrit. Il y demeura après la fin de la guerre. Il devint le moine bouddhiste Sangharakshita et s'installa dans la région de Darjeeling, au nord-est de l'Inde. Des années durant, il se consacra très largement à l'étude des nombreuses branches du bouddhisme, à l'écriture et à l'enseignement. Il rencontra certains des maîtres tibétains qui s'étaient établis dans cette région de l'Inde après l'invasion du Tibet par la Chine. Il étudia et fut initié auprès d'eux. Il travailla également à la renaissance du bouddhisme parmi les partisans du Dr. B.R. Ambedkar*, dans les plaines de l'Inde.

Après plus de vingt ans passés en Inde, il revint en Angleterre pour y fonder en 1967 l'AOBO ou Amis de l'Ordre Bouddhiste Occidental et, un an plus tard, l'Ordre Bouddhiste Occidental.

La profondeur de l'expérience de Sangharakshita et la clarté de ses pensées sont appréciées dans l'ensemble du monde bouddhiste. Il est reconnu comme traducteur, passeur de frontières entre l'Orient et l'Occident, entre le monde traditionnel et le monde moderne, entre les principes et les pratiques. Il a toujours particulièrement mis l'accent sur l'engagement, primant dans la vie spirituelle sur le choix d'un mode de vie, sur la grande valeur de l'amitié spirituelle (le sangha), sur le lien entre art et pratique spirituelle, et sur la nécessité d'institutions soutenant les aspirations et les idéaux bouddhiques.

L'AOBO - depuis renommé Communauté bouddhiste Triratna - est aujourd'hui un mouvement bouddhiste international, avec plus de 120 centres dans 29 pays, sur les cinq continents. Ces dernières années, Sangharakshita a délégué ses responsabilités à la tête de l'Ordre à ses plus anciens disciples. Il vit actuellement au Centre Triratna d'Adhisthana, en Angleterre, et partage son temps entre des entretiens personnels et l'écriture.

* **Bhimrao Ramji Ambedkar** est né le 14 avril 1891 à Mhow au Madhya Pradesh et est décédé le 6 décembre 1956 à Delhi. Juriste et homme politique indien, il est le principal rédacteur de la constitution de l'Inde. Il fut un leader des intouchables et un initiateur du renouveau du bouddhisme en Inde, cherchant à dépasser le système des castes propre à l'hindouisme.

S'engager sur la voie spirituelle dans le contexte de la communauté bouddhiste Triratna.

On nous demande parfois « comment puis-je aller plus loin dans ma pratique ? », ou « comment s'engager sur la voie bouddhique ? »

La communauté bouddhiste Triratna est une école contemporaine vouée à transmettre les enseignements fondamentaux du bouddhisme d'une façon qui soit pertinente pour le monde d'aujourd'hui. Au cœur de la Communauté bouddhiste Triratna se trouve l'Ordre bouddhiste Triratna : un ordre qui n'est ni monastique, ni laïque, constitué d'hommes et de femmes qui consacrent leur vie à la pratique du bouddhisme et à la réalisation de l'éveil.

L'Ordre bouddhiste et la Communauté bouddhiste Triratna existent par l'association libre des personnes engagées dans une pratique bouddhiste dans ce contexte. Ce n'est donc pas par une cotisation mais par sa propre pratique et par les liens créés avec d'autres pratiquants qu'une personne devient membre de notre Sangha.

Dans le contexte de cette Communauté et de cet Ordre, il existe plusieurs niveaux successifs d'engagement :

Ami(e) : Dans un premier temps, nous considérons comme un(e) ami(e) toute personne qui a appris les deux méditations enseignées au Centre (*metta bhavana* ou développement de la bienveillance universelle & *anapana-sati* ou attention sur le souffle), qui a suivi quelques cours d'approfondissement sur la méditation et le bouddhisme et qui vient régulièrement aux événements du Centre Bouddhiste.

Mitra : Dans un deuxième temps, tout Ami(e) qui se considère bouddhiste, fait de son mieux pour vivre en accord avec les cinq préceptes éthiques* et - après avoir pratiqué au moins six mois dans le contexte d'un Centre bouddhiste de la Communauté Triratna - fait le choix de continuer sa pratique et de l'approfondir dans ce cadre, peut demander à devenir « mitra » (un mot sanskrit qui signifie « ami »). Cette décision d'engagement se prend en accord avec les membres de l'Ordre du Centre bouddhiste. On devient mitra au cours d'une cérémonie rituelle marquant le lien formel et amical avec l'Ordre bouddhiste Triratna. Cette cérémonie est l'occasion d'exprimer publiquement que l'on se considère bouddhiste et que l'on choisit de pratiquer dans le contexte de la Communauté Triratna. Des enseignements spécifiques sont, dans la mesure du possible, proposés aux mitras pour leur permettre d'approfondir leur pratique. C'est également en participant activement à la vie du Sangha et du Centre que les mitras approfondissent aussi non seulement leur pratique mais aussi leurs liens d'amitié spirituelle avec les autres pratiquants de la Communauté. Un mitra est reconnu comme tel dans les Centres bouddhistes de la Communauté Triratna du monde entier.

Demanda d'ordination : Dans un troisième temps, un(e) mitra peut souhaiter aller plus loin encore dans sa pratique en désirant s'engager tout entier à vivre selon les valeurs et les principes du bouddhisme, c'est-à-dire en demandant à devenir membre de l'Ordre bouddhiste Triratna. L'acte de devenir membre de l'Ordre est l'expression d'un changement intérieur (et parfois extérieur) profond. Il s'agit de mettre sa pratique spirituelle réellement et complètement au cœur de sa vie en en faisant l'axe principal de sa vie. Aussi, la demande d'ordination marque le début d'une période de préparation soutenue et supervisée par des membres de l'Ordre existants, comprenant notamment des retraites spécifiques.

Membre de l'Ordre : Enfin, l'ordination représente la consécration de cet engagement profond et entier d'*Aller en refuge dans les Trois joyaux*, c'est-à-dire de dédier sa vie à la pratique et à la réalisation de la voie bouddhique dans le contexte de l'Ordre bouddhiste Triratna (selon les enseignements de Sangharakshita, en harmonie avec tous les autres membres de l'Ordre, pour l'atteinte de l'Éveil et pour le bien de tous les êtres). Cette ordination n'implique pas pour autant un style de vie particulier, l'Ordre n'étant ni monastique ni complètement laïque; l'engagement est primordial et le style de vie en découle. Enfin, cette ordination est identique pour les hommes et pour les femmes. L'entrée dans l'Ordre se fait, après de nombreuses années de pratique et de préparation, dans le contexte d'une retraite approfondie et est marquée par deux cérémonies rituelles.

* Les cinq préceptes éthiques sont :

- en entreprenant de s'abstenir de prendre la vie, on cultive des actions bienveillantes,
- en entreprenant de s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné, on cultive la générosité,
- en entreprenant de s'abstenir de méconduite sexuelle, on cultive le calme, la simplicité et le contentement,
- en entreprenant de s'abstenir de parole fautive, on cultive une communication véritable,
- en entreprenant de s'abstenir de prendre des intoxicants, on cultive une attention claire et radieuse.

Le Bouddha.



Comment appelle-t-on un homme doté d'une force d'esprit infrangible (qui ne peut être brisé), d'une vision parfaitement claire, d'une bienveillance universelle et sans limites ? On l'appelle un bouddha. L'homme qui devint le Bouddha naquit sous le nom de Siddhartha Gautama, dans le nord de l'Inde, il y a plus de deux mille cinq cents ans. De naissance princière au sein d'un clan de guerriers, il se maria et eut un fils. Bien qu'il ait vécu dans le plaisir, le luxe et l'aisance, il ne cessait d'éprouver une profonde insatisfaction, et une nuit, alors qu'il était dans sa trentième année, après un dernier regard à son épouse et à son fils endormis, il se glissa silencieusement hors du palais.

Chevauchant son coursier, il atteignit les frontières de son royaume, se coupa les cheveux et la barbe, et revêtit la robe safran d'un ascète errant. Il vécut d'abord sous l'autorité de maîtres de l'époque, puis forma avec cinq autres disciples son propre groupe. Il acquit une certaine renommée dans la pratique des austérités, mais après avoir mené cette vie pendant six ans, il conclut qu'il était encore loin de pouvoir transcender, ou comprendre, la condition humaine. Il partit alors dans la forêt, seul. Là, il demeura, avec une détermination renouvelée, développant la concentration par la pratique de la méditation.

La nuit de la pleine lune de mai, alors qu'il était assis absorbé dans la contemplation de sa respiration, ayant rendu son esprit clair et malléable, il le dirigea sur la question de la souffrance. Comme il pénétrait en esprit au cœur de ce sujet, s'élevèrent en lui la connaissance, la vision et la lumière. Il avait atteint l'éveil total et parfait. Il avait extirpé en lui l'avidité, la haine et l'ignorance. Il avait surmonté la souffrance sous toutes ses formes.

Par compassion pour le monde souffrant, il passa le reste de sa vie à enseigner les moyens par lesquels d'autres peuvent à leur tour réaliser cette expérience. Ce que nous appelons aujourd'hui le bouddhisme, sous toutes ses différentes formes culturelles, est l'héritage de cet enseignement.

Le Dharma.



Ce qui est aujourd'hui nommé le bouddhisme, était appelé *Dharma* (ou *Dhamma*) par le Bouddha et ses disciples. Dans le sens bouddhique, ce mot désigne essentiellement deux choses. C'est d'abord ce que le Bouddha a vu lors de son Éveil et l'expression qu'il a donnée à cette vision sous forme de doctrine. C'est ensuite l'enseignement qu'il a élaboré pour permettre à ses disciples, en suivant son exemple, d'atteindre le même état de compréhension et de compassion.

La doctrine du Dharma peut être résumée par ce que l'on appelle la « coproduction conditionnée », ou « conditionnalité », qui est le constat que, pour exister, tous les phénomènes dépendent de nombreuses conditions et que lorsque ces conditions changent ou cessent d'exister, le phénomène lui-même change ou cesse d'exister - ce que nous pouvons observer dans tous les aspects de notre expérience. Nous formons nous-même une partie des conditions qui créent notre expérience et les conséquences de nos actions conditionnent donc nos expériences futures et celles des personnes autour de nous. De cette manière, nous sommes intimement liés à notre environnement et aux autres êtres vivants.

Ce fait nous ouvre la porte du Dharma en tant que chemin : la conditionnalité nous permet de nous transformer par nos actes et par nos états d'esprit. La première partie de ce chemin est l'éthique, par laquelle nous modifions nos actions, abandonnant les actes qui ont des conséquences néfastes pour nous-mêmes et pour les autres, et entreprenant des actions bénéfiques. Cependant, nous sommes des êtres complexes et la simple bonne volonté ne suffit pas à mener à bien cette transformation : la méditation nous aide donc à rassembler et à canaliser nos énergies éparpillées. C'est la deuxième partie du chemin, qui nous assiste dans le développement d'états d'esprit positifs engendrant des actions positives qui, à leur tour, renforcent les états d'esprit positifs. Cet enchaînement nous amène à la troisième partie du chemin, la sagesse, où nous commençons à éprouver le Dharma, à voir les choses telles qu'elles sont; telles que le Bouddha les a vues.

Le Sangha.



« *Sangha* » est un mot sanskrit qui signifie communauté. Le sangha représente la communauté spirituelle de ceux qui pratiquent les enseignements du Bouddha. Elle est le troisième joyau, ou refuge, du bouddhisme.

Ces Trois joyaux sont: le Bouddha, qui est éveillé, le Dharma - les pratiques à travers lesquelles on atteint l'éveil - et le Sangha - l'amitié entre ceux qui recherchent l'éveil. Cela signifie que l'on ne pratique pas seul mais avec d'autres personnes qui vont elles aussi en refuge dans les Trois joyaux.

Traditionnellement, on distingue l'*Arya sangha* - qui représente les bouddhas et bodhisattvas réels ou archétypaux qui ont atteint l'éveil ou qui en sont proches - de la communauté humaine des moines et nonnes, ou *bhikkhu sangha*, qui ont rejoint l'ordre monastique fondé par le Bouddha pour se dédier intégralement à leur pratique spirituelle.

Plus largement, le *maha-sangha* (grand sangha) représente la collectivité de ceux qui acceptent la vision et l'enseignement du Bouddha, quelle que soit leur situation dans le monde.

Le Sangha est une pratique : l'Ordre bouddhiste et la Communauté bouddhiste Triratna existent par l'association libre de personnes engagées dans le bouddhisme. Ce n'est pas par une cotisation mais par sa propre pratique et par les liens d'amitié spirituelle créés avec d'autres pratiquants qu'une personne devient membre de notre Sangha.

Ainsi, l'un des accents de l'Ordre bouddhiste Triratna est l'amitié spirituelle qui, selon le Bouddha, est « toute la vie spirituelle » (*Upaddha Sutta - SN 45,2*). Vivre le Sangha, c'est donc être en relation avec les autres pratiquants sur la base de l'idéal commun des Trois Joyaux et développer de cette façon l'amitié spirituelle entre tous.

Le sangha Triratna de Bruxelles

Sauf mention contraire, nos activités ont lieu aux Voies de l'Orient à Bruxelles. Attention, cette adresse se situe dans le périmètre du piétonnier bruxellois !

Un dana (don) de 5€* est demandé aux participants, à déposer dans le bol prévu à cet effet.

Des coussins, bancs de méditation et tabourets sont mis à votre disposition. N'hésitez pas à prendre un châle et/ou un pantalon confortable pour plus de confort durant la méditation.

L'accueil se fait à partir de 18h30 et la méditation débute à 19h.

Nous alternons deux types de soirée** : semaine A : méditation – semaine B : étude.

Une soirée méditation se déroule en 4 temps : une méditation *anapana-sati* ou attention sur le souffle de 25 minutes (5 x 5 minutes), une méditation marchée de +/- 10 minutes, une *méditation metta bhavana* ou développement de la bienveillance universelle de 25 minutes (5 temps de 5 minutes) et une méditation du partage de +/- 15 minutes. Pour cette dernière, vous êtes invité à partager avec les autres participants une expérience marquante que vous avez vécue, une interrogation qui vous habite, un texte qui vous plaît, etc. La soirée se termine vers 20h30 mais il est possible de quitter la séance entre deux méditations (+/- 19h45) si vous ne pouvez pas suivre le cycle complet.

Une soirée d'étude de texte se déroule en deux temps : une méditation au choix de +/- 30 minutes et un échange autour d'un texte préalablement lu par les participants. Les textes étudiés sont issus d'une série de cours destinés habituellement aux mitras (personnes ayant pris la décision de suivre, pour leur évolution spirituelle, le mouvement Triratna). L'objectif principal de ce cursus est d'aider les gens à améliorer leur vie et leurs états d'esprit plutôt que de donner de l'information sur le bouddhisme pour satisfaire une curiosité intellectuelle. La méditation se termine vers 19h40 et l'étude vers 21h30.

* Le prix ne doit pas être un frein à votre pratique. Si ce dernier représente un obstacle pour vous, n'hésitez pas à en parler aux responsables du sangha.

** Le programme des soirées est disponible par courriel sur simple demande.



Les Voies de l'Orient
Rue du Midi, 69 à 1000 Bruxelles

triratna.bruxelles@gmail.com

www.facebook.com/triratna.bruxelles

Chantal : +32 (0) 497 51 33 15 - chantal.schockaert@hotmail.com

Frédéric : +32 (0) 471 97 08 17 - fmenalda@hotmail.com

Bernard : +32 (0) 497 46 30 74 - oreste00000@yahoo.fr

Pour plus d'informations en français sur le mouvement Triratna :

www.centrebouddhisteparis.org