AUTOMNE 2026 VOLUME 2.7

BOUDDHISME EN PRISON

Un moine bouddhiste sur la compassion, l'aumônerie et la transformation de l'être humain

Lorsque j'étais enfant, je n'aurais jamais imaginé qu'un jour je passerais d'un petit village du Sri Lanka à un établissement correctionnel fédéral au Canada. En repensant à mon parcours, j'y vois une succession de liens improbables : un village agricole, un monastère bouddhiste, une salle de classe universitaire, un programme de counseling, puis les portes hautement sécurisées de l'Établissement de Warkworth. À première vue, ces lieux semblent n'avoir aucun rapport entre eux. Pourtant, chacun m'a appris quelque chose sur la souffrance, la compassion et la quête de sens propre à l'être humain.

À la découverte des grandes questions humaines

Je suis né dans un petit village du sud du Sri Lanka appelé Lunugamwehera. La vie y était simple, mais loin d'être facile. Ma famille travaillait dur pour subvenir à ses besoins. Nous vivions au rythme de la terre, des semailles et des récoltes. Dès mon plus jeune âge, j'ai appris que la vie exige de la patience et des efforts. Les longues marches jusqu'à l'école, l'aide aux tâches quotidiennes et les sacrifices de nos parents ont façonné ma compréhension de la résilience bien avant que je découvre ce mot dans un manuel de psychologie.

J'avais neuf ans lorsque je suis devenu moine. L'un des souvenirs les plus difficiles de mon enfance demeure le moment où j'ai dû quitter ma famille. Mais le monastère est rapidement devenu une seconde maison. J'y ai appris la discipline, la méditation, l'étude et le service. Peu à peu, les enseignements du Bouddha sont devenus plus qu'un enseignement religieux : ils sont devenus un cadre permettant de comprendre les joies et les souffrances de l'existence humaine.

Par la suite, j'ai obtenu un baccalauréat en philosophie bouddhiste à l'Université de Kelaniya, avant de poursuivre des études supérieures à l'Université bouddhique et pālie du Sri Lanka. En 2017, je suis arrivé au Canada afin de servir la communauté bouddhiste sri-lankaise de Toronto. Tout en travaillant auprès de

Bhante Rewatha
moine bouddhiste et ancien aumônier résident dans un pénitencier fédéral canadien

cette communauté, j'ai étudié la psychologie du counseling et la santé mentale. Je me suis intéressé aux liens entre l'accompagnement spirituel et le bien-être psychologique. Plus j'approfondissais mes recherches, plus je découvrais que, quelle que soit la voie empruntée pour faire face à la souffrance — qu'elle soit religieuse, psychologique ou communautaire —, les grandes questions humaines demeurent étonnamment semblables.

Mon parcours comme aumônier résident en milieu carcéral

Pendant mes études à l'Université de Toronto, je me suis senti appelé vers l'aumônerie correctionnelle. Je souhaitais servir des personnes souvent ignorées et mal comprises. Cela m'a amené à communiquer avec la Direction de l'aumônerie du Service correctionnel du Canada. Je suis profondément reconnaissant d'avoir eu l'occasion de servir à l'Établissement de Warkworth grâce au soutien du directeur général des Services d'aumônerie, de la directrice régionale de l'Ontario, Mme Lana Lewis-Swim (COO – Bridges of Canada), ainsi que de M. Desmond Khanoo, aumônier résident principal à l'Établissement de Warkworth.

Je me souviens encore de mon premier jour à l'établissement. Les portes de sécurité s'ouvraient et se refermaient successivement derrière moi. Pour un moine bouddhiste ayant passé l'essentiel de sa vie dans des temples et des établissements d'enseignement, entrer dans une prison signifiait pénétrer dans un monde totalement différent. J'ai toutefois rapidement découvert que, derrière les structures institutionnelles, se trouvaient des êtres humains dont les histoires méritaient d'être entendues.

Beaucoup de personnes incarcérées n'avaient jamais rencontré un moine

Suite à la page 3

S’asseoir dans le feu

Une réalité difficile de la détention, c’est que nos proches purgent eux aussi leur peine à leur manière, ce qui peut mettre beaucoup de stress sur les relations. Parfois, cela mène à une rupture, car la peine est une réalité trop difficile à supporter pour l’autre. Parfois, non seulement la relation prend fin, mais votre ex-partenaire trouve quelqu’un d’autre pendant que vous êtes encore en prison, et vous l’apprenez par hasard ou de manière brutale. Cette douleur vous brûle de l’intérieur ; le sentiment d’impuissance, de simple-ment en être témoin doivent être si difficiles. La pratique que je vais vous partager m’a beaucoup aidé dans mes moments difficiles, elle s’appelle « s’asseoir dans le feu ».

La première noble vérité du Bouddha est que les gens éprouvent le dukkha, ce sentiment d’insatisfaction ou de souffrance, cette impression que quelque chose ne va pas. Les émotions que vous ressentez après une rupture sont intenses (ce qui est tout à fait normal). Lorsque la douleur est aussi vive, il est naturel de se tourner vers la médita-tion pour la soulager. Mais vous l’avez vite compris : parfois, la méditation ne pourra pas soulager la douleur que vous ressentez – la méditation sur la respiration ne vous apportera ni répit ni calme mental. Dans ce cas, la meilleure option/ solution est de vous asseoir simple-ment au cœur de cette douleur, dans votre feu intérieur. Pendant toute la durée de la méditation, restez simplement assis dans le feu et essayez de ne pas chercher une méditation particulière pour éteindre le feu – asseyez-vous simplement là.

C’est normal, dans ces moments-là, que vous vous sentiez comme un petit enfant assis sur une chaise, les pieds dans le vide. Mettre fin à une relation à long terme, c’est comme perdre le sol sous nos pieds. C’est là que vous devez apprendre à vous détendre face à la douleur. C’est normal de vouloir fuir cet endroit en vous, de ressentir que cela fait mal, que vous n’êtes pas aimé, ou que cette souffrance est insupportable. Alors, vous commencez à respirer, et vous réali-sez que vous êtes à un moment charnière (l’histoire est en train de changer – et c’est un grand change-ment). Vous devez apprendre à aller au fond de cette douleur – même si cela donne l’impression de mourir. Lorsque vous avez atteint le fond de cette douleur, vous avez l’impres-sion d’avoir interprété la situation comme si quelque chose n’allait pas chez vous. Mais si vous vous déten-dez dans cette sensation, vous verrez qu’elle circule en vous et que vous n’êtes pas mort après tout. Elle disparaîtra ; vous comprendrez alors que c’est votre résistance à l’idée de ne pas être aimable qui rend la douleur encore plus forte.

Rappelez-vous : il n’y a rien dans votre vie qui soit séparé de votre pratique spirituelle. Votre vie entière est votre pratique, vingt-quatre heures sur vingt-quatre – vous ne pouvez pas y échapper. La raison pour laquelle vous pratiquez la méditation formelle est qu’elle vous rapproche des états d’esprit que vous vivez en temps de crise. Ainsi, lorsque vous pratiquez la méditation, ne fuyez pas ce qui se passe dans votre corps ou dans votre esprit ; ce sont simplement des expériences du moment présent.

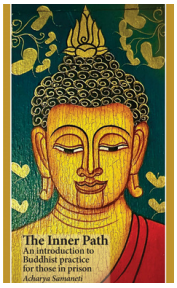
Avec le temps, vous pourriez découvrir que vous tourner vers votre inconfort devient une source de bonheur. Car lorsque vous évitez la douleur, vous êtes enfermé dans un cycle de souffrance. Le Bouddha enseigne que ce que nous croyons solide ne l’est pas – tout est fluide. C’est une énergie dynamique.

Ces moments difficiles peuvent devenir comme des portails, des portes vers un état d’esprit différent. Habituellement, lorsque vous ressentez de la douleur, votre instinct de l’éviter est souvent renforcé, ou la douleur conduit à d’autres habitudes qui viennent d’une fausse croyance : que quelque chose ne va pas en soi. Mais si vous acceptez pleinement l’expérience, comme je vous encourage à le faire, cela peut ouvrir la porte à ce que l’on appelle « le présent intemporel ».

Il n’y a rien de mal à penser et à ressentir des émotions, mais ce qui crée la souffrance, c’est de vous y identifier, de les croire solides. Mais si vous ne vous identifiez pas à elles, vous commencez à voir la vie comme une sorte de film dont vous êtes le personnage principal. Il faut alors laisser tomber le scénario et vivre ce qui se passe vraiment, sans vous blâmer vous-même – ni personne d’autre. Ne devenez donc pas dépendant de l’histoire qui rumine en boucle dans votre esprit. Car quand l’histoire se répète sans cesse, nous perdons notre équilibre et notre intelligence. Mais si vous remarquez ce qui se passe, vous pouvez choisir un autre chemin, une nouvelle alternative. Si vous continuez à faire ce que vous avez toujours fait, vous ne vous en libérerez jamais.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner, c’est de rester dans l’immédiateté de l’expérience. La solution est de commencer à inspirer et à expirer. Ce n’est pas un grand acte spirituel, c’est juste une manière de remplacer votre réaction habituelle. Cela garantit que si vous ne réagissez pas comme d’habitude, l’envie passera et vous passerez à autre chose.

De plus, lorsque vous n’avez pas votre réaction habituelle, vous voyez qu’il y a au moins deux issues possibles, et le désir de retomber dans l’ancienne disparaît tranquillement. J’espère que cela vous aidera pendant les moments difficiles, je sais que cela peut être très difficile. 🪷



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

XXXVII La Durée De La Vie

Bhagavat dit encore aux Çramanas :

« Quelle est la durée de la vie humaine ? » — Un Çramana répondit : « Elle est de dix jours. » — Bhagavat reprit : « Mon fils, tu n'es pas encore avancé dans la voie. »

Il dit encore à un autre Çramana : « Quelle est la durée de la vie humaine ? » — Le (Çramana) répondit : « Le temps de prendre son repas du matin. » (Bhagavat) reprit : « Va, toi non plus tu n'es pas avancé dans la voie. »

Il dit encore à un Çramana : « Quelle est la durée de la vie humaine ? » — Celui-là répondit : « Le temps d'un mouvement de respiration et d'aspiration. » — Alors, Bhagavat dit : « C'est bien ; aussi, mon fils, on peut dire que tu es avancé dans la voie. »

XIII De Quel Œil Le Buddha Considère Toutes Choses

Aux yeux du Tathâgata, toutes les plus parfaites magnificences des rois et de leurs ministres ne sont que comme du crachat et de la poussière ;

À ses yeux, l'or, l'argent et tous les autres joyaux ou objets précieux ne sont que comme de la brique et du gravier ;

À ses yeux, les étoffes de soie et tous les autres vêtements de grand prix ne sont que comme des habits en haillons ;

À ses yeux, les régions du grand millier du monde ne sont que comme un (fruit de) myrobolan;

À ses yeux, l'eau des quatre Océans, n'est que comme l'huile dont on se frotte le pied ;

À ses yeux, la porte de l'habileté dans les moyens est comme un navire chargé de pierreries ;

À ses yeux, le Grand Véhicule est semblable à l'or et aux vêtements de soie d'un rêve ;

À ses yeux, la recherche de la voie du Buddha est semblable à des fleurs placées devant les yeux ;

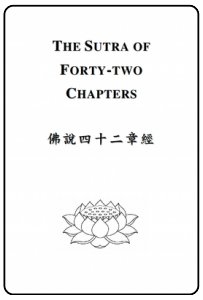
À ses yeux, la recherche de la Samâdhi est semblable à une colonne inébranlable comme le Suméru.

À ses yeux, la recherche du Nirvâna complet est semblable à l'action de veiller jour et nuit ;

À ses yeux, la pureté et l'impureté sont comme la danse des six nâgas;

À ses yeux, l'égalité d'esprit est comme la vérité même ;

À ses yeux, l'accroissement et la diminution sont comme l'arbre des quatre saisons. Ainsi parla Bhagavat. Tous les Çramanas qui l'entouraient furent très-réjouis et louèrent hautement ce que Bhagavat avait dit.



Nous avons sélectionné quelques chapitres de la tra-duction 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

UN MOINE/SUITE DE LA PAGE 1

bouddhiste auparavant. Ma robe safran suscitait la curiosité. Certains avaient des questions sur le bouddhisme. D'autres souhaitaient simplement parler de leur famille, de leurs regrets ou de leurs espoirs pour l'avenir.

J'ai vite compris que les gens ne commencent généralement pas une conversation en parlant de théologie. Ils commencent par parler de leur vie. Être un aumônier résident est beaucoup plus vaste que d'offrir des services religieux aux bouddhistes. Ce rôle consiste à prendre soin de la vie spirituelle de l'ensemble de la population de l'établissement, peu importe son appartenance religieuse. Pour un moine bouddhiste, cela est devenu l'un des aspects les plus enrichissants de cette mission.

Il m'est arrivé d'assister aux célébrations chrétiennes. À une occasion, on m'a demandé de diriger une partie du service et de partager une réflexion sur la vie et les enseignements du Seigneur Jésus-Christ. Me tenir devant une assemblée chrétienne, vêtu de ma robe de moine bouddhiste, pour parler du Christ n'était certainement pas ce que j'avais imaginé lorsque je suis entré au monastère. Pourtant, cette expérience fut profondément marquante. J'y ai retrouvé des thèmes qui faisaient écho à l'éthique bouddhiste : la compassion, le pardon, l'amour, l'humilité et l'attention portée aux personnes marginalisées. Cela est devenu l'un des plus précieux cadeaux de mon expérience comme aumônier. À Warkworth, j'ai vu des personnes musulmanes se rassembler pour la

Suite à la page 4

UN MOINE/SUITE DE LA PAGE 3

prière, des aumôniers chrétiens célébrer des offices religieux, des Aînés autochtones offrir un accompagnement spirituel, ainsi que des personnes issues de nombreuses traditions chercher un sens à leur vie dans des circonstances difficiles.

La prison a également remis en question plusieurs de mes idées préconçues. Derrière chaque numéro de détenu se cachait une histoire personnelle. J'ai rencontré des hommes accablés par la culpabilité, le deuil, la dépendance, la solitude, les traumatismes et les regrets. Mais j'y ai aussi découvert la bonté, le courage, l'humour, la générosité et l'espoir. Ces rencontres ont confirmé une vérité fondamentale du bouddhisme : aucun être humain ne peut être réduit à une erreur ou à une étiquette.

Chacun possède la capacité de grandir, de guérir et de changer

« Toutes les choses conditionnées sont impermanentes », a enseigné le Bouddha. L'être humain possède la capacité de changer. Cet enseignement prend une résonance particulière dans le contexte correctionnel.

Avec le soutien de M. Khanoo, du personnel des services de mieuxêtre et du personnel de l'établissement, j'ai animé des programmes de pleine conscience destinés au personnel et aux personnes incarcérées.

Ces séances offraient un espace pour s'arrêter, réfléchir et développer sa conscience intérieure. Pendant quelques instants, les rôles institutionnels semblaient perdre leur importance. Il ne restait plus que notre humanité commune.

Certains de mes souvenirs les plus marquants sont ceux des oiseaux qui volaient au-dessus des clôtures de la prison. Cette image est restée profondément gravée en moi. Les personnes incarcérées avaient accès à des programmes, à des soins de santé, à l'éducation et à des services religieux, mais beaucoup vivaient toujours avec la réalité difficile de l'enfermement.

En observant ces oiseaux, j'ai compris que la liberté n'est pas seulement un état physique. Beaucoup de personnes à l'extérieur des murs des prisons sont elles aussi prison-nières de la peur, de la colère, du ressentiment, de la dépendance ou du désespoir. Pourtant, certaines personnes derrière les murs commencent à découvrir une liberté intérieure grâce à la réflexion, à la responsabilisation et au développement personnel.

La compassion, un fil conducteur commun

La plus grande leçon que j'ai apprise à Warkworth est que la compassion ne signifie pas que nous avons toutes les réponses. Souvent, elle commence simplement par l'écoute. C'est être présent auprès de l'autre sans jugement et reconnaître sa dignité.

Lorsque je repense à mon parcours, de Lunugamwehera jusqu'à l'Établissement de Warkworth, je découvre un fil conducteur qui relie chaque étape : la compassion.

Je l'ai trouvée dans la communauté de mon village. Je l'ai apprise à travers les enseignements du Bouddha. Je me suis tourné vers la psychologie du counseling pour mieux l'étudier. Je l'ai vue transformer des vies derrière les murs d'une prison.

Mon expérience à Warkworth a renforcé ma conviction que chacun possède la capacité de grandir, de guérir et de changer. Peu importe notre origine, nos erreurs ou les circonstances de notre vie, nous avons tous le potentiel de nous transformer. Parfois, ce changement commence par quelque chose de remarquablement simple : être écouté, être respecté et être traité comme un être humain.

Dans un monde qui met souvent l'accent sur les divisions, l'aumônerie m'a rappelé une vérité profonde : la compassion ne connaît aucune frontière religieuse.

Puissent tous les êtres être libérés de la souffrance. Puissent tous les êtres cultiver la sagesse, la compassion et la paix. 🪷

Bhante Rewatha *est un moine bouddhiste qui sert la communauté du Toronto MahaVihara.*

À propos de nous

Ce bulletin mensuel est publié par Bouddhisme en prison Canada. Il vise à aider les personnes incar-cérées à apprendre et à pratiquer le bouddhisme, ainsi qu'à permettre aux établissements correctionnels d'offrir un accompagnement spirituel bouddhiste.

P.O. Box 1048, Stratford PO MAIN ON N5A 6W4
info@BuddhismInPrisons.ca www.BuddhismInPrisons.ca