

AJAHN CHAH

Tout apparaît, tout disparaît

Enseignements sur l'impermanence
et la fin de la souffrance

Version anglaise de Paul Breiter
Traduction de l'anglais par Jeanne Schut

SULLY

Titre original : *Everything arises, Everything falls away.*

© 2007 by Paul Breiter

Publié avec l'accord de Shamballa Publications, Inc., Boston

© Éditions Sully, pour la traduction française, 2009

Éditions Sully

BP 171 – 56005 Vannes Cedex – France

Tél. : 33 (0)2 97 40 41 85 - Fax : 33 (0)2 97 40 41 88

Courriel : editions.sully@wanadoo.fr

Site : editions-sully.com

TABLE DES MATIÈRES

Préface de Paul Breiter	5
Partie I – LA VISION JUSTE	19
1. Comprendre l'esprit	21
2. Comprendre les phénomènes	24
3. C'est assez juste	27
4. Aller au fond des choses	19
5. Bouddhas et Bodhisattvas	30
6. Voir les choses telles qu'elles sont réellement	31
7. C'est bien aussi	37
8. L'inspiration du Bouddha	38
9. Garder du recul	40
10. La quête du Bouddha	41
Partie II – ANICCA, L'IMPERMANENCE	43
11. Maîtriser l'esprit	45
12. De nombreux défauts	45
13. Ce n'est pas permanent, ce n'est pas sûr	48
14. Une histoire de poissons	54
15. Un méditant perplexe rencontre le Bouddha	19
PARTIE III – DUKKA, L'INSATISFACTION	63
16. Comprendre <i>dukkha</i>	65
17. Secouer les élèves	74
18. Naissance et devenir	75
19. Évanescence	78
20. Piètre réconfort	82
21. Le Bouddha n'est pas mort	84
22. Naissance, mort et Éveil	86

Partie IV – ANATTÁ, LE NON-SOI	89
23. Pratiquer comme les quatre éléments	91
24. L'Ignorance	95
25. Pas nous, pas à nous	96
26. Ne soyez pas un bouddha	102
27. Ma dent, mon oreiller, ma noix de coco	107
Partie V – QUELQUES ASPECTS DE LA MÉDITATION	109
28. Tranquillité et vision pénétrante	111
29. L'eau dormante coule, l'eau qui coule dort	114
30. Pratiquer « vraiment »	116
31. Les étudiants sérieux	118
32. Instructions de méditation	120
33. Ce qui est	130
34. Ne vous enivrez pas de tranquillité	131
35. Persévérez	134
36. Grands idéaux et frustrations quotidiennes	136
Partie VI – ARRIVER AU BOUT DU CHEMIN	119
37. Mettre fin aux problèmes	141
38. Chercher un maître	151
39. Un crabe plein de sagesse	152
40. Ultimes conseils	154
Glossaire	161
Contacts	167

PRÉFACE

En 1954, Ajahn Chah (1918-1992), accompagné de quatre ou cinq disciples, établit un monastère dans une forêt isolée au nord-est de la Thaïlande. Ils y menèrent la vie simple des moines ascètes de la forêt, guère différente de celle du Bouddha 2 500 ans plus tôt. Pourtant sa présence pleine de compassion et son enseignement direct et clair attirèrent des milliers de disciples laïcs et de moines. Bientôt des monastères affiliés poussèrent comme des champignons dans toute la Thaïlande et en Occident. En montrant l'immédiateté du Dhamma, Ajahn Chah démystifia les concepts du bouddhisme, de sorte que quiconque l'entendait pouvait comprendre l'enseignement. Il apprenait aux villageois comment gérer leur vie de famille et leurs finances mais il pouvait aussi bien leur parler de la pratique et de la réalisation du *nibbāna*. Il était capable de donner un enseignement sur la moralité à un groupe de gens qu'il voyait pour la première fois sans paraître moralisateur et d'une manière inspirante, tout en leur rappelant avec douceur qu'ils étaient mortels et en leur transmettant sa joie de vivre contagieuse. Il pouvait aussi se montrer très sévère avec ses moines comme avec les visiteurs laïques. Il commençait parfois un exposé sur les enseignements de base du bouddhisme et, sans avoir l'air de rien, en arrivait à parler de la vacuité.

Ajahn Chah n'était pas toujours logique ni cohérent en matière de terminologie bouddhique. Il ne prenait jamais de notes et ne préparait jamais ses discours. Par contre, son enseignement était toujours concret et accessible à ses auditeurs. Aux personnes sans instruction, il disait : « Ne vous cassez pas la tête à réfléchir aux agrégats – la forme, la sensation, la perception, la pensée et la conscience. C'est trop ! Rappelez-vous simplement ceci : "corps et esprit" – c'est suffisant. » Bien qu'il citât rarement les Écritures, il était capable d'expliquer certains termes obscurs si le besoin

TOUT APPARAÎT, TOUT DISPARAÎT

se faisait sentir. Par exemple, dans le discours du Bouddha sur les « Quatre Fondements de l'Attention », il est dit qu'il faut « voir le corps dans le corps » et de même pour les autres agrégats. Ajahn Chah, quant à lui, disait simplement : « Quand on voit clairement que le corps est impermanent, insatisfaisant et pas soi ou sien, cela revient à “voir le corps dans le corps”. »

Il mettait l'accent tantôt sur les trois caractéristiques de la méditation de la vision pénétrante (l'impermanence, l'insatisfaction et l'absence de soi), tantôt sur les Quatre Nobles Vérités, mais ce n'était là que des outils pour pointer vers quelque chose au-delà. Quand le Bouddha commença à enseigner, il dit : « Ouvertes sont les portes qui mènent au-delà de la mort. Vous qui avez des oreilles pour entendre, ouvrez-vous avec confiance. » Ajahn Chah expliquait ce concept assez mystérieux de « non-mort » de manière pratique, à la lumière de *anattā*, le non-soi : quand il n'y a pas de « je » et pas de « mien », il n'y a personne pour mourir. Les agrégats de l'existence apparaissent et disparaissent, mais si nous ne nous situons pas en eux, si nous ne croyons pas qu'ils sont nous ou nôtres, nous ne mourons pas avec eux et nous ne souffrons donc pas de leur mort. Il expliquait également ce concept comme ne plus naître et mourir avec les événements extérieurs et intérieurs de l'existence dont nous faisons l'expérience – autrement dit, en trouvant la Libération.

Mais, plus que tout, Ajahn Chah basait son enseignement sur *anicca*, l'impermanence, comme le point de départ de la pratique de l'attention. C'est la clé qui ouvre la porte et permet d'accéder au Dhamma ; c'est ce qui amène l'esprit à voir les autres facettes de l'expérience.

Dans cet esprit de changement et d'incertitude, il réservait toutes sortes de surprises dans sa façon d'enseigner et de former ses disciples, notamment en modifiant fréquemment la routine du monastère. Il n'était pas facile à classer ou à étiqueter. Il disait souvent que la vie monastique offrait les meilleures opportunités de pratique et en soulignait tous les avantages. Cela ne l'empêchait pas de donner des enseignements très profonds aux laïcs et de faire preuve de beaucoup de respect pour ceux dont l'intérêt et les efforts dans la pratique étaient sincères, au point de dire, à plusieurs occasions, qu'avoir ou non été ordonné moine ou nonne n'était pas la question. Sa façon de traiter la discipline monastique était parfois surprenante. Mais quand nous mettons ses instructions en pratique, nous pouvons arriver à une expérience directe et à une grande stabilité.

Préface

Parfois il disait que *samādhi*, le calme méditatif, était nécessaire et il expliquait la progression dans les états d'absorption profonde appelés *jhana*. À d'autres moments, il minimisait l'importance de la tranquillité méditative et mettait les méditants en garde contre les dangers de ses déviations. Dans son enseignement de la méditation, l'attention était le pivot de la pratique. Que l'esprit soit paisible ou agité, concentré ou perturbé, le méditant peut toujours être conscient de ces états de même que de leur nature impermanente et, à partir de là, voir qu'il existe quelque chose au-delà de l'activité mentale.

Anicca, dukkha et anattā

Quand le Bouddha donna son second sermon, le « Discours sur la caractéristique du non-soi », il amena ses cinq anciens compagnons de pratique à l'Éveil total en leur expliquant la progression de la vision pénétrante au cœur des trois caractéristiques de l'existence : *anicca, dukkha* et *anattā*. Cet enseignement s'appuyait sur l'évidence que tout ce qui relève du corps et de l'esprit est impermanent. Or ce qui est impermanent est, par nature, insatisfaisant et ce qui est instable et insatisfaisant ne mérite pas d'être considéré comme étant nous-mêmes ou nôtre. Au fil de questions et réponses, le Bouddha conduisit ses disciples à cette réalisation, puis il expliqua que le fait de voir les choses sous ce jour engendre désintéret et détachement, et libère donc l'esprit.

Cette approche de la compréhension qui commence par le fait que rien de ce dont nous faisons l'expérience n'est sûr, est le point principal de l'enseignement et de l'entraînement que dispensait Ajahn Chah. Avec l'imperturbabilité d'un maître de combat du Dhamma, il tranchait dans le vif des complexités et des attachements de ses disciples – qu'ils soient liés au monde extérieur, à leur propre corps ou à des états de méditation – en leur rappelant ceci : « Ce n'est pas permanent. Il n'y a rien de certain là-dedans. » Ces paroles peuvent paraître d'une simplicité enfantine mais, quand elles sont prononcées avec conviction par un maître, elles deviennent de vivants indicateurs de la vérité et de la voie vers la liberté.

L'impermanence, *anicca*, est généralement considérée comme la première des trois caractéristiques parce qu'elle est la plus évidente et c'est sur

TOUT APPARAÎT, TOUT DISPARAÎT

ce point qu’Ajahn Chah revient encore et encore comme étant le fondement de la Vue Juste et l’entrée sur la Voie. En parlant d’*anicca*, il utilisait aussi le mot « incertitude » pour rappeler aux gens qu’il ne faut pas prendre les choses trop au sérieux : les hauts et les bas, les gains et les pertes sont inévitables ; même nos propres perceptions de ce qui est bien et de ce qui est mal peuvent évoluer. Une telle compréhension des choses peut donc apporter l’équanimité, tant dans les épreuves de la vie quotidienne qu’en méditation. Quand tout est incertain, quand on ne peut compter sur rien, comment pourrait-on considérer les choses comme réelles ? Se mettre à la merci de phénomènes sans cesse changeants et en faire dépendre notre bonheur, c’est aller tout droit à la catastrophe.

Dukkha se traduit généralement par « souffrance ». Toute expérience douloureuse comme perdre ce que nous aimons ou en être séparés, devoir endurer ce que nous n’aimons pas, souffrir, être malade et mourir sont autant de formes évidentes de *dukkha*. Mais *dukkha* c’est aussi l’insatisfaction générale inhérente à toute expérience vécue. Plus précisément, *dukkha* se réfère à toute expérience basée sur l’illusion que les choses sont réelles, permanentes et qu’elles sont liées d’une manière ou d’une autre à un « soi ». Selon les enseignements bouddhistes, le véritable problème de la souffrance ne tient pas aux aléas naturels et inévitables de la vie, aux pertes qui suivent les profits ou aux séparations qui suivent les rencontres, mais à l’activité mentale générée par ce vécu. Or cette forme de souffrance « rajoutée » peut être évitée. Par la réflexion et la réalisation directe que permet la méditation, on voit clairement comment le fait de s’accrocher à une chose ou à une expérience vécue crée tension, frustration et désespoir dans la mesure où rien ne peut durer éternellement.

Ajahn Chah a aussi parlé de *dukkha* dans le contexte des Quatre Nobles Vérités : la souffrance, son origine, sa cessation et la voie qui mène à cette cessation. « Quand vous voulez entrer dans une maison, vous entrez par la porte. Quand vous voulez entrer dans le Dhamma vous entrez en prenant conscience de la réalité de *dukkha* », disait-il. On peut avoir l’impression, parfois, qu’il parle un peu trop de *dukkha* mais il enseigne les Quatre Vérités, pas une seule. Il nous rappelle qu’il y a un but – qu’il est possible de mettre fin à la souffrance une fois pour toutes – et que vivre libre et heureux est à la portée de tous ceux qui s’engagent sur la voie avec détermination et persévérance. C’est le fait de reconnaître la

Préface

nature insatisfaisante de l'existence, avec toutes les souffrances qui s'accumulent au cours de notre vie, qui nous pousse à rechercher la voie de la Libération. Voir cela clairement nous fait perdre tout intérêt pour la façon dont nous avons vécu et considéré les choses jusque-là ; nous n'avons plus aucun attrait ni aucun attachement pour les séductions de la vie dans le monde.

Ajahn Chah parlait souvent de *anattā*, le non-soi, dans les termes les plus simples, en commençant par l'évidence toute nue de notre corps physique : le corps ne se plie pas à notre volonté et, à la fin, il nous abandonne. Parfois Ajahn Chah insistait sur le fait que le corps est soumis au vieillissement, à la maladie et à la mort ; d'autres fois il en parlait comme d'un simple amalgame d'éléments – terre, eau, feu et air – dans lequel aucune « personne » ne peut être trouvée. Comme le disent les Écritures, ce qui est impermanent, non fiable et donc, de nature insatisfaisante, ne vaut certainement pas d'être appelé soi ou sien.

Quand il enseignait la méditation, Ajahn Chah disait souvent qu'il fallait être conscient de l'apparition et de la disparition des phénomènes mentaux, mais il précisait que la pratique ne s'arrêtait pas là. Dans *Being Dhamma*, il dit :

D'abord nous devons voir l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi comme étant la nature de l'esprit. Mais en vérité, il n'y a rien. C'est vide. Nous voyons apparaître et disparaître mais, en réalité, rien n'apparaît ni ne disparaît. Nous voyons l'apparition et la cessation parce que nous croyons en la réalité de nos perceptions et conceptualisations... Il ne s'agit pas simplement d'observer apparition et disparition. Le résultat de cette pratique sera la prise de conscience de votre véritable nature. Vous continuerez à voir les choses apparaître et disparaître, mais elles n'auront plus le pouvoir de vous rendre heureux et, par conséquent, la souffrance ne pourra pas vous suivre.

Ajahn Chah nous annonce la « mauvaise nouvelle » des limites de l'existence ordinaire dans le monde et offre le renoncement comme la clé, mais son seul but est la Libération. Comme il le dit : « Faire des offrandes, écouter des enseignements, pratiquer la méditation, tout ce que nous faisons doit avoir pour but le développement de la sagesse, et développer la sagesse doit avoir pour but la Libération : parvenir à être libres de toutes les circonstances et de tous les phénomènes. »

TOUT APPARAÎT, TOUT DISPARAÎT

L'homme et ses méthodes

Ajahn Chah n'a jamais enseigné à partir de textes ou de notes ; il ne savait même pas à l'avance de quoi il allait parler. Il était toujours spontané, même s'il lui arriva de n'avoir rien à dire à certaines personnes ! Il faisait alors remarquer que c'était probablement parce qu'il n'y avait aucun lien karmique entre eux ou que ces personnes n'avaient pas le kamma voulu pour entendre un enseignement spirituel. Quand on lui demandait comment ses enseignements lui venaient à l'esprit, il citait le Bouddha. Un jour, le Bouddha fit un discours à ses disciples puis il leur demanda s'ils avaient déjà entendu ces paroles. Ils répondirent que non, qu'ils les entendaient pour la première fois. Le Bouddha déclara alors que lui aussi les entendait pour la première fois.

Ajahn Chah n'encourageait pas trop l'étude et la lecture, en particulier pour ses disciples occidentaux. « Vous avez étudié toute votre vie et où cela vous a-t-il mené ? » leur demandait-il. Et il disait souvent : « Si vous avez une licence, vous ressentez la souffrance d'un licencié. Si vous avez une maîtrise, vous devenez maître de souffrance. Si vous avez un doctorat, vous êtes docteur es souffrance. » Il arrivait à distiller les instructions les plus essentielles avec gaieté et humour mais il disait parfois des choses que les gens ne voulaient pas entendre.

En 1979, quand il vint aux États-Unis, il donna un soir, à la Insight Society du Massachusetts, des enseignements principalement axés sur *sīla*, la conduite morale. À la fin, il s'excusa d'avoir si vertement tancé les méditants et dit : « Je ne voulais pas dire ces choses mais le Bouddha me l'a demandé ! » Toute la tension dans la pièce retomba et la salle de méditation fut remplie de rires.

Disciples et visiteurs attendaient d'Ajahn Chah tout et n'importe quoi, du sublime au bizarre. Certains voulaient discuter avec lui des points subtils des Écritures, d'autres voulaient argumenter, et d'autres encore déversaient à ses pieds leurs peines et leurs soucis, grands et petits. Il s'arrangeait presque toujours pour éviter les débats et ramener la conversation au point important, de telle manière que celui qui avait posé la question se retrouvait face à lui-même, encouragé à une réflexion approfondie.

Un Thaïlandais qui avait été moine pendant de nombreuses années à Wat Pah Pong, le principal monastère d'Ajahn Chah en Thaïlande, finit par se défroquer et devenir un bandit alcoolique – pourtant il continuait

Préface

à venir voir son ancien maître. Un jour, il vint lui annoncer qu'il allait s'engager dans l'armée pour tuer des communistes, arguant du fait que, les communistes étant une menace pour la société thaïlandaise, il ne serait pas vraiment mal de les tuer. Au lieu de le sermonner, Ajahn Chah dit simplement : « Eh bien, s'il est acceptable que tu tues des communistes, je suppose qu'il est acceptable que quelqu'un te tue. »

Convaincus qu'il avait le pouvoir de deviner les numéros gagnants de la loterie, les laïcs lui demandaient toujours, directement ou indirectement, qu'il leur fasse gagner le gros lot. Au lieu de leur reprocher le ridicule de cette supposition, il disait simplement des choses comme : « Si je voyais les numéros gagnants, je le dirais aux membres de ma famille et ils seraient tous riches. Pourquoi vous le dirais-je à vous ? »

Ajahn Chah a donné l'exemple suivant pour montrer l'intérêt de répondre aux questions d'une manière qui soit particulièrement utile au questionneur. Au cours de ses pérégrinations ascétiques, alors qu'il séjournait seul dans un monastère abandonné, quelques villageois se présentèrent et lui demandèrent s'ils pouvaient cueillir les fruits qui poussaient là. Ajahn Chah répondit : « Braves gens, je ne suis pas l'abbé de ce lieu. Je n'y suis que pour quelque temps. Je ne peux pas vous interdire de cueillir les fruits et je ne peux pas non plus vous autoriser à les cueillir. » À ces mots, les villageois restèrent interdits. Ils discutèrent entre eux et finirent par dire : « S'il en est ainsi, nous ne prendrons pas les fruits », et ils passèrent leur chemin.

La tradition de la forêt et ses maîtres

Ajahn Chah parlait très ouvertement des difficultés qu'il avait rencontrées au début de sa vie de moine contemplatif pour s'adapter au mode de vie ascétique. Quand il enseignait à la communauté les règles de conduite des moines, il montrait qu'il comprenait ceux qui avaient du mal à se faire au quotidien simple mais rude. Les moines et les novices se lèvent à trois heures du matin, méditent jusqu'au lever du jour, puis marchent une ou deux heures pour aller quêter leur nourriture dans le voisinage. Ensuite, ils rentrent au monastère et s'assoient en silence jusqu'à ce que l'unique repas de la journée soit servi et que le repas puisse commencer. Le premier à manger est l'abbé du monastère puis les autres enchaînent, un par un,

TOUT APPARAÎT, TOUT DISPARAÎT

dans l'ordre de séniorité, tandis que les affamés, en bout de ligne, attendent impatiemment leur tour, l'estomac dans les talons et l'eau à la bouche. Ajahn Chah raconte comment il s'est, lui aussi, battu avec la discipline monastique.

Je me disais : « Mais qu'est-ce qu'ils attendent, les moines, là-bas, pour commencer à manger ? Qu'est-ce qui leur prend ? » Je maudissais les moines plus anciens. « Si j'étais un ancien, moi, vous verriez ! Je commencerais à manger tout de suite pour que les autres n'aient pas à attendre comme ça ! »

J'ai dû en passer par là. J'étais assis là, à attendre de pouvoir manger, et je regardais l'*ajahn* (le maître). Je le regardais, je le regardais mais il ne se décidait pas à manger. Il nous entraînait. Il plaisantait avec les laïcs pendant que moi, je pensais : « Hé ! On va mourir de faim, nous ! » Parfois je me disais : « Si jamais je quitte la communauté, ce sera à cause de ça ! Je ne vais pas pouvoir supporter cela plus longtemps. J'ai besoin de manger quand j'ai faim. Mieux vaudrait vivre chez soi ... mieux vaudrait vivre n'importe où plutôt qu'ici ! »

Parfois il parlait des débuts de Wat Pah Pong, son monastère au nord-est de la Thaïlande. C'était dans les années 1950, époque où les campagnes, et cette région en particulier, étaient pauvres et sous-développées. Les conditions de vie au monastère étaient extrêmement dures : il fallait patauger dans l'eau pour arriver aux villages où on leur offrait à manger ; la nourriture était maigre ; le paludisme était toujours menaçant et il n'y avait rien pour le soigner ; on manquait des produits les plus élémentaires. Une année, un couple dont le neveu vivait au monastère avec Ajahn Chah décida de prendre les vœux et de le rejoindre à Wat Pah Pong. Mais la vie y était trop dure et, très vite, ils se défroquèrent et repartirent à la ville. Ajahn Chah raconta cette histoire ainsi :

Faire l'expérience des conditions de vie du monastère et du quotidien des moines de la forêt les épuisa vraiment. Après s'être défroqués, quand ils parlaient de la façon dont nous vivions ici, la femme se mettait à pleurer. Ceux qui n'avaient jamais vécu ainsi n'en avaient aucune idée. Manger une seule fois par jour – était-ce un progrès ou une régression ? Je ne sais pas comment le qualifier.

Préface

Personne ne venait nous voir. Les chiens eux-mêmes ne supportaient pas de rester là. Les koutis [cabanes des moines] étaient éloignés les uns des autres et loin aussi du lieu de rassemblement. Quand tout était fait, à la fin de la journée, nous nous séparions et partions dans la forêt pour aller pratiquer dans notre *kouti*. À ce moment-là, les chiens avaient peur de ne plus avoir d'endroit sûr où se poser. Ils suivaient un moine dans la forêt ; mais quand celui-ci entrait dans son kouti, les chiens se retrouvaient seuls et effrayés. Ils essayaient de suivre un autre moine mais celui-là disparaissait aussi dans son *kouti*.

Parfois je me disais : « Les chiens eux-mêmes ne supportent pas cette vie et pourtant nous la vivons ! » C'était assez extrême. Cela me rendait aussi un peu mélancolique.

Mais cette vie ascétique avait une raison d'être. Quand on n'est pas encore avancé dans la pratique, si le corps est trop à son aise, l'esprit est incontrôlable. Quand un incendie se déclenche et que le vent souffle, le vent étend l'incendie et la maison est réduite en cendres.

La lignée d'Ajahn Chah – et d'Ajahn Mun avant lui – s'appelle la tradition de la forêt. Il n'y a pas si longtemps, soixante-dix pour cent du territoire de la Thaïlande était recouvert de forêts ; aujourd'hui le chiffre est plus proche de dix pour cent. Ajahn Chah a vu la forêt disparaître tout au long de sa vie. Parmi les nombreux bienfaits et bénédictions qu'il trouvait à la tradition monastique de la forêt, il disait qu'elle était aussi un moyen de préserver quelques espaces de cette nature. Il vantait souvent la vie simple que l'on mène dans la forêt et combien elle aide à la méditation. Ce sujet le rendait lyrique parfois :

Le Bouddha est né dans la forêt. Né dans la forêt, il a étudié le Dhamma dans la forêt. Il a enseigné dans la forêt – à commencer par le Discours du lancement de la Roue du Dhamma. Il a atteint le *nibbāna* dans la forêt.

Il est bon que ceux d'entre nous qui s'intéressent à cette tradition comprennent la forêt. Vivre dans la forêt ne signifie pas que notre esprit devient sauvage comme celui des animaux de la forêt. Notre esprit peut s'élever et devenir spirituellement noble. Quand on vit en ville, on est entouré de distractions et sans cesse dérangé. Dans la forêt, tout est calme et tranquille. Nous pouvons contempler les choses clairement

TOUT APPARAÎT, TOUT DISPARAÎT

et développer la sagesse. Alors ce calme et cette tranquillité deviennent nos amis et alliés. Un tel environnement favorise la pratique du Dhamma, c'est pourquoi nous choisissons d'y vivre, nous prenons refuge dans les montagnes et les grottes.

La sagesse naît spontanément dans de tels lieux quand on observe les phénomènes naturels. Comme de tout le reste, nous apprenons des arbres, nous les comprenons et cela nous remplit de joie. Les bruits de la nature ne nous dérangent pas. Les oiseaux crient à tue-tête et c'est, en vérité, une grande joie. Nous ne réagissons pas avec aversion, nous n'avons pas de pensées agressives. Nous ne parlons pas méchamment, nous ne faisons de mal à rien ni personne. Écouter les bruits de la forêt réjouit le cœur et l'esprit ; tandis que les sons nous parviennent, l'esprit est en paix.

Les fois où Ajahn Chah a parlé de ses maîtres et des autres maîtres de la lignée, il était évident qu'ils étaient, comme lui, directs et simples. Ils évitaient la terminologie bouddhiste et incitaient leurs auditeurs à la réflexion en utilisant les objets et le vocabulaire de la vie de tous les jours. Ajahn Mun (1870-1950) fut certainement le plus célèbre maître de son époque et on dit généralement que c'est lui qui a donné un nouveau souffle à la tradition de méditation des moines de la forêt. Ajahn Chah ne passa que quelques jours auprès de lui mais, par la suite, il se déclara toujours disciple d'Ajahn Mun. Il disait : « Si une personne dotée d'une bonne vue est proche de quelque chose, elle le voit. Si sa vue n'est pas bonne, elle ne verra rien, quel que soit le temps qu'elle y passera. » Une des choses qu'Ajahn Mun a clarifiées pour lui concerne la nature de l'esprit. Il lui a montré que l'esprit lui-même était différent des états et de l'activité qui pouvaient l'agiter. C'est pourquoi ce livre commence avec cette explication présentée comme le fondement de la compréhension juste.

L'une des histoires qu'Ajahn Chah se plaisait à raconter souvent concerne un homme qui avait décidé de tout laisser derrière lui pour suivre le Dhamma. Il vendit sa maison et tous ses biens et fit ordonner sa famille en même temps que lui. Ensemble ils partirent faire un pèlerinage en Inde puis retournèrent en Thaïlande pour pratiquer auprès d'un maître spirituel. Ajahn Mun étant le maître le plus réputé à l'époque, ils allèrent à son monastère. En arrivant, ils le trouvèrent assis avec ses disciples

Préface

à mâcher du bétel, parler et rire. L'homme en fut choqué et consterné car cette image ne s'accordait pas à son idée d'un gourou. Il se rappela les Écritures où il est dit que le Bouddha ne riait jamais, se contentant d'un sourire qui ne montrait pas même ses dents. Alors l'homme et sa famille quittèrent Ajahn Mun, se défroquèrent et abandonnèrent leur quête.

Ajahn Chah parlait aussi avec admiration d'Ajahn Kinnaree et d'Ajahn Tongrat (dont l'enseignement est évoqué dans le chapitre intitulé « Une histoire de poissons »). Et puis il y avait les saints patrons de la lignée, comme Ajahn Sao, le reclus, qui fut le mentor d'Ajahn Mun et son fidèle compagnon. Ajahn Sao séjourna dans une forêt proche du village d'Ajahn Chah quand celui-ci était enfant, et c'est là qu'il fonda plus tard son monastère. La rencontre fut marquante, comme le raconte Ajahn Chah :

Mon père alla l'écouter enseigner le Dhamma. J'étais enfant mais ce souvenir resta gravé dans mon esprit à jamais. Mon père me dit comment il était allé rendre hommage à ce moine de méditation. C'était la première fois qu'il voyait un moine manger dans son bol, mettre toute la nourriture dans le bol des offrandes : riz, curry, dessert, poisson – tout ! Il se demanda quel genre de moine cela pouvait être. Ensuite il me parla de l'enseignement qu'il avait entendu. Le moine n'avait pas non plus une façon ordinaire de prêcher le Dhamma : il disait simplement ce qui lui traversait l'esprit. Tel était ce moine méditant qui séjourna ici autrefois.

Dans les monastères d'Ajahn Chah, on insistait pour que toutes les activités soient considérées comme une méditation. Il disait aussi que le Dhamma se trouvait partout et, notamment, que tout ce que faisait un maître de méditation était de transmettre un enseignement. À sa manière spontanée, Ajahn Chah brossait parfois de rapides portraits de ces maîtres dans ses discours.

Comprenez bien que tout, dans notre mode de vie, est axé sur l'entraînement et l'éveil de l'esprit. Quoi que fasse l'Ajahn, toutes ses actions et ses paroles – qu'elles paraissent aimables ou dures – vont dans ce sens. Tout est enseignement du Dhamma. Les gens aujourd'hui ne comprennent pas cela. Quand on dit que l'Ajahn va donner un enseignement, ils s'attendent à ce qu'il s'assoie sur son siège et parle. Voilà