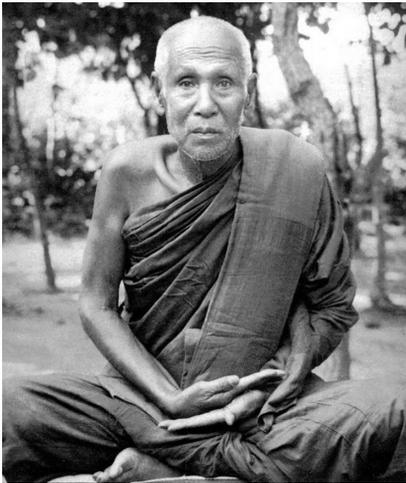


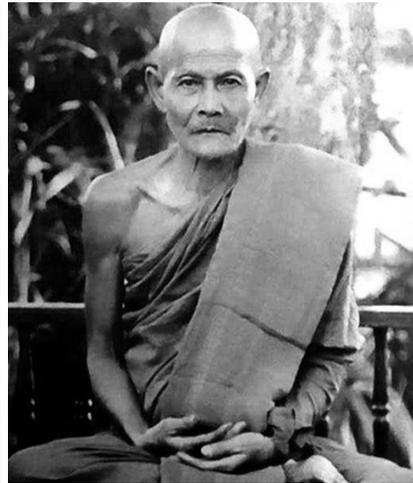
Renouveau de la tradition de la forêt en Thaïlande

*Sa route lui a permis de dépasser le dur chemin du samsara,
de l'illusion.
Il est passé sur l'autre rive, libéré du désir et du doute.
Concentré dans sa méditation, sans aucun attachement, éveillé.
En lui, je reconnais le saint.
(Dhp. 414)*

Vers la fin du XIX^e siècle, la tradition de la forêt fait un grand retour dans l'Isan, province du nord-est de la Thaïlande. Elle encourage les moines à revenir au style de vie et aux formes d'entraînement pratiqués à l'époque du Bouddha. Les deux principaux protagonistes de ce mouvement dit « *kammatthana* » sont le vénérable Ajahn



Ajahn Sao



Ajahn Mun

Sao Kantasilo (1861-1941) et le vénérable Ajahn Mun¹ Bhuridatta (1870-1949).

Ajahn Sao

Le jeune Sao Kantasilo, déçu par ce qui lui est enseigné au monastère de son village, est sur le point de renoncer à la vie monastique quand il entend parler du premier centre thammayut instauré dans les provinces reculées du nord-est, à Ubon, par le prince Mongkut en 1833. Il s'y rend et il est immédiatement conquis par l'atmosphère du lieu où l'accent est mis sur la stricte observance des règles du Vinaya.

Ajahn Sao perçoit le bien-fondé de ce retour à l'observance des règles édictées par le Bouddha. Il comprend qu'elles servent avant tout à mettre en évidence les « poisons de l'esprit » que sont l'avidité, l'aversion et l'ignorance de la réalité, et qu'elles permettent ainsi de les débusquer. Il passe plusieurs années dans ce monastère et finira même par en devenir l'abbé, des années plus tard.

Cependant, pour lui, le modèle proposé par l'Éveillé ne s'arrête pas là. Il manque un élément au moins aussi fondamental que les règles de conduite : une pratique formelle de la méditation où l'attention est développée et soutenue au point de permettre d'atteindre de profonds états de concentration, lesquels génèrent à leur tour une vision pénétrante de la réalité. C'est à ce stade, affirme le Bouddha, que tous les concepts disparaissent et qu'il ne reste plus que « ce qui est ». C'est à ce stade que la souffrance humaine prend fin.

Mais les Thammayuts n'ont pas inclus cette pratique dans leur réforme. Au contraire, ils se méfient du « mysticisme » de la méditation et la rejettent délibérément. Ajahn Sao choisit alors de retenir ce qui lui convient de l'apport des Thammayuts – l'apprentissage et la mise en pratique du Vinaya – et rejoint ceux que l'on appelait déjà « les moines de la forêt » (par opposition aux moines de village), des moines qui pratiquaient le tudong et la méditation mais pas le Vinaya. Le caractère unique de la nouvelle génération de moines de la forêt initiée par Ajahn Sao, et poursuivie par son élève le plus inspiré, Ajahn Mun Bhuridatta, sera une parfaite combinaison de la stricte observance du Vinaya, de la pratique intensive de la médita-

1. Prononcer [mane]



Moines chargés de l'attirail nécessaire pour partir en tudong

tion et de l'errance au cœur de la nature – exactement ce que prescrit le Bouddha, comme en atteste le Canon pāli.

Ajahn Sao n'était guère bavard et il n'a laissé aucun écrit derrière lui. Par chance, un de ses proches disciples, Ajahn Phut Thaniyo, nous en dit quelques mots qui apportent un éclairage assez précis sur le personnage et sa manière d'enseigner².

Le vénérable Ajahn Sao n'était ni un prêcheur ni un orateur mais plutôt un homme d'action. Ses enseignements, il les donnait brièvement. Quant à ses étudiants, aujourd'hui très âgés, ils imitent leur maître en parlant peu et en ne donnant que très rarement des enseignements. Je voudrais toutefois vous dire quelques mots sur la façon dont Ajahn Sao guidait ses disciples dans la méditation.

Si quelqu'un venait le voir et lui disait : « Ajahn, je veux pratiquer la méditation. Que dois-je faire ? », il répondait : « Médite sur le mot *buddho*³. »

2. Ajahn Phut Thaniyo : *Ajahn Sao's Teaching: A Reminiscence of Phra Ajahn Sao Kantasilo*.

3. Ce mot est utilisé comme mantra dans la tradition de la forêt. Il est proche du mot « Bouddha » qui signifie l'Éveillé. Il se réfère donc à la « graine d'éveil » qui est en chacun ou plus précisément en « ce qui sait en nous », comme l'expliquent certains moines de la forêt. En le répétant au rythme de la respiration, non seulement l'esprit s'apaise

Si la personne demandait : « Que signifie *bouddho* ? », Ajahn Sao répondait : « Ne te pose pas la question. »

« Et que se passera-t-il quand j'aurai médité sur *bouddho* ? »

« Ne te pose pas la question. Tu n'as qu'une chose à faire : simplement répéter intérieurement le mot *bouddho*, encore et encore. »

Voilà comment il enseignait : sans longues explications fastidieuses.

Et puis, si le méditant était sincère, s'il appliquait les instructions de l'ajahn avec persévérance au point que son esprit devenait calme et lumineux du fait de la concentration générée, il revenait vers le maître et disait : « Lorsque je médite sur *bouddho*, mon état d'esprit devient [comme ceci ou comme cela]. Que dois-je faire à présent ? » S'il était sur la bonne voie, Ajahn Sao répondait : « Continue à méditer. » Dans le cas contraire, il disait : « Ce que tu fais n'est pas juste. Tu dois faire [ceci ou cela]. »

Par exemple, un jour, alors que j'étais novice et que je l'assistais dans ses tâches, un moine senior⁴ est arrivé et lui a demandé de superviser sa pratique comme s'il débutait dans la méditation. Ajahn Sao lui a appris à méditer sur *bouddho*. Plus tard le moine est revenu voir Ajahn Sao et lui a dit : « J'ai médité jusqu'au point où l'esprit est devenu calme et une lumière vive est apparue. Ensuite l'esprit s'est échappé pour suivre la lumière. J'ai eu des visions de fantômes, d'êtres divins, de personnes et d'animaux. J'avais parfois l'impression de sortir de moi-même pour suivre ces visions. »

Très vite, Ajahn Sao l'a arrêté en disant : « Ceci n'est pas correct. Que l'esprit aille voir des choses à l'extérieur n'est pas correct. Tu dois le maintenir à l'intérieur et lui faire découvrir ce qui est là. »

Le moine a demandé : « Comment faire pour que l'esprit ait la connaissance de ce qui est à l'intérieur ? »

Ajahn Sao a répondu : « Quand l'esprit est lumineux et qu'il a oublié ou abandonné la répétition de *bouddho*, qu'il est simplement vide et immobile, cherche la respiration. Si la sensation du souffle apparaît dans ta conscience, focalise-toi sur la respiration, fais-en ton objet de méditation et ne la lâche pas. C'est très simple. Suis-la à l'intérieur jusqu'à ce que l'esprit devienne encore plus calme et plus lumineux. »

mais la « graine d'éveil » finit par germer et donner des fruits.

4. Dans la communauté monastique bouddhiste, la séniorité indique le nombre d'années écoulées depuis l'ordination d'un moine. Ainsi, un moine âgé de 30 ans mais ordonné depuis 10 ans est plus « ancien » qu'un moine de 50 ans ordonné depuis un an.

Arrivé à ce stade, le moine est retourné voir l'ajahn et lui a parlé de sa pratique : « À présent, mon esprit demeure lumineux et immobile. Cette pratique est-elle correcte ou pas ? »

« Que ce soit correct ou pas, a répondu l'ajahn, prends ceci comme fondement de ta pratique. Fais l'effort d'atteindre ce stade de tranquillité aussi souvent que possible, et quand il te sera devenu facile d'y parvenir, reviens me voir – pas avant. »

Le moine a suivi les instructions de l'ajahn. Bientôt il a été en mesure d'apaiser son esprit au point de perdre toute sensation du corps et de ne plus sentir sa respiration. Il est vite devenu rompu à cette pratique et son esprit s'est stabilisé de plus en plus.

À la base de cet entraînement de l'esprit, il y a trois principes : la vertu qui développe la concentration, la concentration qui développe la sagesse et la sagesse qui développe l'esprit. Ainsi, lorsque la concentration du vieux moine est devenue forte et puissante, une connaissance supérieure et une véritable pénétration de la vérité se sont manifestées. Connaissance de quoi ? De la véritable nature de l'esprit, a-t-il pensé, une claire compréhension de tous les états d'esprit au fur et à mesure qu'ils se présentent.

Il est retourné voir Ajahn Sao, lui a parlé de ces « révélations » mais l'ajahn a répondu : « Ce niveau de concentration s'appelle "focalisation sur un point". Tu peux être sûr qu'il n'y a là aucune vision profonde ni connaissance d'aucune sorte. Il n'y a que calme et luminosité. Si l'esprit reste dans cet état, il va être piégé à ce niveau de tranquillité. Par conséquent, une fois que tu as réussi à calmer l'esprit ainsi, observe par où il commence à bouger et à sortir de sa concentration. Dès que l'esprit a la sensation qu'il va être attiré par un certain objet, quel qu'il soit, focalise toute ton attention sur le fait même d'être attiré par l'objet. Voilà ce que tu dois examiner. »

Le moine a suivi les instructions et il a ensuite pu faire de beaux progrès au niveau de l'esprit.

Voilà un exemple de la façon dont Ajahn Sao enseignait à ses élèves : un peu à la fois, seulement l'essentiel de la pratique, presque comme s'il disait : « Faites ceci, ceci et cela » sans aucune explication. Parfois je ne savais quoi penser de cette façon de faire. Je la comparais aux enseignements donnés par d'autres maîtres. Par exemple, j'avais lu un petit manuel écrit par Ajahn Singh sur la pratique de la méditation intitulé *Prendre le Triple Refuge et techniques de méditation*. Dans ce texte, il dit qu'avant toute chose, pour pratiquer la méditation, il faut

être assis le dos droit et placer l'attention directement devant soi. Ajahn Sao, lui, n'aborde pas ces points-là. Par contre, les principes qu'ils enseignent tous les deux sont exactement les mêmes, la seule différence est qu'Ajahn Sao n'était pas un prêcheur, de sorte qu'il n'utilisait guère la rhétorique.

Comme il me l'a expliqué un jour : « Quand nous décidons de répéter *bouddho*, le fait même de le décider est en soi une façon d'établir l'attention. Quand nous ne cessons de penser *bouddho* et que nous ne permettons pas à l'esprit de s'échapper loin de *bouddho*, notre attention et notre présence vigilante sont déjà très saines et très fermes ; elles surveillent sans cesse l'esprit pour qu'il reste avec *bouddho*. Dès que notre attention s'échappe et que nous oublions *bouddho* pour nous mettre à penser à autre chose, c'est signe qu'il y a une faiblesse dans la qualité de notre attention. Mais si nous pouvons maîtriser notre attention et que nous parvenons à penser *bouddho*, *bouddho* continuellement, sans le moindre espace entre chaque répétition intérieure, notre attention est déjà forte, de sorte qu'il n'y a aucune nécessité d'établir l'attention nulle part. Garder l'esprit posé sur un objet d'attention comme *bouddho* est en soi un établissement de l'attention. »

Voilà ce qu'il m'a expliqué et je pense que ces paroles nous donnent déjà beaucoup à réfléchir.

Ajahn Mun

À la fin du XIX^e siècle, le jeune Mun Bhuridatta est lui aussi déçu par la vie monastique que lui offre son village. Né en 1870, fils de cultivateurs de la province d'Ubon, il est l'aîné de sept enfants. Vif, intelligent, plein de ressources, il a une excellente mémoire et semble n'avoir peur de rien. Après avoir été novice pendant deux ans, entre quinze et dix-sept ans, il retourne à la ferme familiale pour aider ses parents mais se fait ordonner moine à l'âge de vingt-deux ans. Malheureusement le monastère local, de tradition laotienne, est toujours très animé et bruyant, et ce qu'il y vit n'a que peu de rapport avec ce qu'il apprend dans les Écritures du Canon pāli, sans parler de la discipline très relâchée des moines. Qui plus est, on attend de lui qu'il mette sa vivacité d'esprit au service des villageois pour guérir les malades par des invocations et pour fabriquer des amulettes de protection, ce qui le contrarie profondément.

Incapable de supporter ce qu'il considère comme des dérives et des déviations de l'enseignement du Bouddha, Mun choisit de partir et de se faire réordonner dans un monastère de l'ordre des Thammayuts, Wat Sithaung, à Ubon. Il espère que le mode de vie des Thammayuts, et notamment le strict respect des règles du Vinaya, le rapprocheront de la voie décrite par le Bouddha. Cependant, Mun ne tarde pas à découvrir que les jeunes gens qui rejoignent cet ordre, créé et protégé par la famille royale, sont, pour la plupart, intéressés par l'avancement social que peuvent apporter les études universitaires et par les nominations dans la hiérarchie ecclésiastique. Mun, quant à lui, reste marqué par son enfance dans la ferme familiale où il a découvert – comme le Bouddha, dans des circonstances différentes – que la souffrance est inhérente à la vie. Son seul but est de suivre le Noble Octuple Sentier pour arriver au bout de la souffrance humaine et en finir avec le cycle de la naissance et de la mort. Aussi quitte-t-il rapidement l'environnement universitaire du monastère sans même se présenter aux examens réglementaires, ce qui lui sera souvent reproché plus tard.

Conscient qu'il n'a toujours pas véritablement commencé à pratiquer les enseignements du Bouddha, il aspire à trouver un maître. Le célèbre exemple de Maha Kassapa va l'inspirer et guider ses pas. Une vie de simplicité et de renoncement dans la nature n'offre-t-elle pas le contexte idéal pour développer la méditation et atteindre enfin ce que les disciples du Bouddha ne croient plus possible d'atteindre vingt-cinq siècles plus tard : l'Éveil ? Son intention est de réaliser, dans son propre cœur et dans son esprit, la paix intérieure et la sagesse du Dhamma. Cette profonde aspiration guide ses pas jusqu'à Ajahn Sao.

La saison des pluies venue, il s'installe auprès de lui dans son petit monastère, Wat Liap, juste à la périphérie de la ville d'Ubon et commence par pratiquer la méditation en utilisant des *kasina*⁵, comme support de concentration. Bien que cette pratique réussisse à apaiser son mental, elle lui occasionne aussi des visions et des expériences de décorporation. À ce stade, Ajahn Sao intervient et lui explique que la méditation doit toujours être orientée vers l'intérieur, que le fondement de la méditation est l'étude approfondie de la véritable nature de notre propre corps et de notre propre esprit. Il

5. Les *kasina* sont des objets de méditation – par exemple, des formes géométriques ou des couleurs – que l'on regarde en les plaçant devant soi ou que l'on visualise.

forme aussi le jeune moine à une discipline stricte et lui transmet le mantra de méditation qui deviendra le pilier de la pratique dans cette tradition : la répétition intérieure du mot *bouddho*. À la fin de la saison des pluies, Ajahn Sao entraîne à sa suite Mun et quelques autres moines dans des sites naturels propices à la méditation.

À l'aube, lorsque le petit groupe sort de la forêt pour aller quêter sa nourriture dans les villages alentours, tous ceux qui les rencontrent sont conscients du rayonnement du maître, Ajahn Sao. Aussi, après avoir fait leur offrande, les villageois – et même les moines locaux – lui demandent de leur apprendre à méditer. Certains sont tellement inspirés qu'ils pratiquent assidûment et développent de réelles capacités de concentration. Cela a pour effet de stimuler le jeune Mun, bien déterminé à donner le maximum de lui-même dans sa quête spirituelle.

Au bout de quelques années, malgré l'application et la bonne volonté de son élève, Ajahn Sao se voit obligé de lui déclarer verbalement : « Ton esprit est trop volatile. Il a tendance à partir dans les extrêmes. Un instant il s'envole vers le ciel, l'instant d'après il plonge dans les profondeurs de la terre, ensuite il s'élanche dans l'océan pour repartir en flèche dans les airs. Qui donc va pouvoir maîtriser un tel esprit ? C'est à toi qu'il revient d'apprendre à le contenir et à solutionner tes problèmes. »

Le maître sait que la pratique qu'il propose fait avancer son élève plein de fougue dans la bonne direction mais il ne peut pas lui garantir qu'elle le mènera à l'Éveil. C'est ainsi qu'Ajahn Mun finit par le quitter et partir à la recherche d'un autre maître. Sa quête dure près de deux décennies. Elle commence à Bangkok où il rencontre un moine qui partage les mêmes aspirations. Ensemble, ils traversent à pied les plaines du centre de la Thaïlande jusqu'à la frontière du Laos. Il leur arrive de marcher pendant plus de trois jours sans voir personne et, bien entendu, de ce fait, sans pouvoir quêter la moindre nourriture. Ils avancent ensuite lentement vers la Birmanie. Là, ils rencontrent des maîtres particulièrement compétents dans la méditation. Ajahn Mun dira plus tard : « J'aurais pu leur poser des questions plus profondes à propos du développement de l'esprit mais j'étais limité par mon propre niveau de compréhension. »

A-t-il trouvé en Birmanie le maître particulier qu'il cherchait ? Il semble plutôt qu'il ait fini par admettre qu'il devait suivre l'exemple du Bouddha et apprendre directement de la nature. Pour trouver la

voie qui mène au-delà de la vieillesse, de la maladie et de la mort, il doit tirer les enseignements de la nature environnante où tous ces phénomènes sont intensément présents. Il doit aussi maîtriser des compétences nécessaires à la survie du corps et développer la vigilance pour éviter impasses et blocages dans sa méditation. Conscient de l'immensité de la tâche à accomplir, il retourne dans une région montagneuse du centre de la Thaïlande et décide de s'installer seul dans un renforcement rocheux, la grotte de Sarika, pour y pratiquer une méditation intensive.

Mais cette grotte a une terrible réputation et les villageois voisins le supplient de ne pas y aller. Ils disent qu'un immense démon en défend l'entrée et que six moines déjà sont morts de maladie grave pour avoir voulu y séjourner. Ajahn Mun relève le défi. Les deux premiers jours se passent tranquillement et il peut dormir en paix. La troisième nuit, par contre, il subit de violentes attaques de douleurs intestinales. Bien sûr, il souffre de problèmes gastriques depuis l'enfance, mais il n'a jamais rien ressenti d'aussi violent. Au bout de quelques jours, il perd tout appétit. Les herbes médicinales que lui apportent les villageois ne font qu'empirer le problème. La fièvre finit par s'ajouter à la douleur mais il refuse de baisser les bras. Il arrête de prendre les décoctions de plantes et s'abstient de toute nourriture pendant trois jours. Déterminé à ce que le Dhamma soit son seul remède, il profite de la situation pour approfondir sa méditation. Plus tard il racontera, à sa façon caractéristique qui omet le « je » :

L'attachement à la vie avait été abandonné, de sorte que le corps a simplement suivi son processus naturel de guérison. Aucune attention n'était portée à la maladie, au fait de savoir si elle guérirait ou si elle anéantirait le corps. La bataille a fait rage du crépuscule jusqu'au milieu de la nuit. L'esprit en est ressorti immensément renforcé, capable de comprendre la véritable nature des agrégats⁶, y compris la nature de la douleur saisissante qui s'était pleinement manifestée. Le mal a totalement disparu et l'esprit s'est retiré des ressentis physiques, parfaitement focalisé dans une stabilité absolue⁷.

6. Le Bouddha a décrit l'ensemble corps-esprit comme un composé de cinq parties ou « agrégats ». D'une part, le corps, c'est-à-dire le facteur physique, et d'autre part, quatre facteurs mentaux : les ressentis, les perceptions soutenues par la mémoire, les pensées et autres fabrications mentales, et la conscience sensorielle.

7. Extrait du livre d' Ajahn Maha Boowa : *Achariya Mun Bhuridatta Thera, a Spiritual Biography*.

Une fois sorti de ce profond état de concentration, Ajahn Mun, toujours assis en méditation, a une vision : un homme immense lui fait face, un énorme gourdin à la main, et menace de le tuer s'il ne quitte pas la grotte immédiatement. Ajahn Mun refuse et le géant lui assène un coup terrible qui le projette au sol et lui donne même le sentiment que son corps est enfoncé à dix pieds sous terre. Mais aussitôt après, ce même corps est ressenti comme flottant au-dessus du sol. En réalité, Ajahn Mun est toujours assis en posture de méditation, bravant la peur. Le géant imaginaire déracine un arbre de ses deux mains et l'utilise pour frapper le moine encore et encore jusqu'à ce qu'il soit complètement aplati sur le rocher où il est assis. À ce stade, Ajahn Mun est sur le point de perdre sa concentration. Il ouvre les yeux mais ne cède pas. Sa bataille avec le démon dure jusqu'au lever du jour mais, quand elle cesse et qu'Ajahn Mun sort de sa méditation, la maladie qui le faisait souffrir depuis si longtemps a définitivement disparu.

De quelles qualités a-t-il fait preuve pour en arriver là ? Sa capacité à accueillir ce qui se présente et sa persévérance libre de toute peur, du fait de sa confiance absolue dans le Dhamma et dans la pureté de sa vie d'ascète, ont été des facteurs déterminants. Après avoir finement observé son esprit face à la douleur, il a été capable de l'accepter et même de l'utiliser pour avancer toujours plus sur la voie du lâcher-prise. Suite à cette expérience, de nombreuses révélations sur le Dhamma lui arrivent, fraîches et claires – transformatrices. Il reste une année entière dans la solitude de cette grotte. On dit que c'est là qu'il a atteint le troisième degré d'éveil, celui du « non-retour » dans ce monde⁸. Il a environ quarante ans.

Lorsque Ajahn Mun arrive à un stade où il peut affirmer haut et clair que la voie de l'Éveil est encore ouverte, il retourne dans le nord-est pour en informer son ancien maître, Ajahn Sao, puis continue à voyager de forêt en forêt. Il attire bientôt de plus en plus de disciples. Ceux qui le rencontrent sont impressionnés par son attitude et ses enseignements qui ne ressemblent à aucun autre. Ils pensent que, dans tout ce qu'il fait et dit, il incarne le Dhamma et le Vinaya.

La nouvelle se répand très vite : « Ajahn Mun a atteint l'Éveil ultime dont parle le Bouddha ! » L'accueil officiel de cette nouvelle est très réservé. Certains ecclésiastiques qui ont eu l'occasion d'entendre Ajahn Mun prêcher, comme Ajahn Upali, l'acceptent avec

8. Le Bouddha a mentionné quatre degrés d'éveil. (Voir glossaire : « Éveil ».)

joie. D'autres, comme Uan Tisso, haute personnalité religieuse du pays, nient résolument la possibilité qu'un moine qui n'a jamais passé le moindre examen sur les Écritures puisse atteindre l'Éveil.

Quoi qu'il en soit, le retour d'Ajahn Mun et les enseignements qu'il va dispenser à partir de ce moment vont marquer le réel début de la tradition *kammatthana*, la tradition de la forêt thaïlandaise.

Qu'est-ce qui distingue son enseignement de celui qui est dispensé à l'époque ?

Comme le prince Mongkut et les Thammayuts, Ajahn Mun insiste sur l'importance d'une observance scrupuleuse du Vinaya. Il va même plus loin en définissant une série de règles concernant le comportement social des moines, le *korwat* : comment accomplir les tâches quotidiennes, prendre soin de son kouti⁹, interagir avec les visiteurs, etc.

Ajahn Mun déclare, en outre, que la vertu est le produit de l'esprit et que son essence est l'intention. En cela, il s'oppose aux nouvelles normes du bouddhisme officiel thaïlandais selon lesquelles la vertu est une question de rituels et que, si on accomplit le rituel adéquat, on obtient « des mérites » – autrement dit, des bienfaits sur le plan karmique. Il s'oppose aussi à ces réformes lorsqu'il assure que la pratique des *jhana* – les profondes absorptions méditatives – est indispensable pour préparer l'esprit au développement de la sagesse.

Enfin, il affirme haut et fort que l'Éveil ultime ou *nibbana* peut encore être atteint, que c'est l'aboutissement naturel des enseignements du Bouddha. Il ajoute que c'est une forme de conscience qui transcende tout enseignement. Au moment de l'Éveil, dit-il, tout est abandonné ; l'expérience directe du *nibbana* est absolue, tandis que les enseignements sont des concepts, des conventions et, en tant que tels, ils ne peuvent absolument pas être porteurs d'une vérité universelle.

Il enseigne par monts et par vaux, aux laïcs et aux moines

Avec la force de sa parole, son authenticité et son charisme, Ajahn Mun attire l'intérêt puis la confiance des simples villageois qui, jusqu'alors, mettaient leur foi dans les esprits de la nature. Il leur montre l'illogisme de ces croyances et des rituels qui les accom-

9. Petite cabane individuelle où les moines dorment et méditent.

pagnent, et les enjoint de prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Comme tout bon prêcheur de la tradition laotienne, il est très doué dans l'emploi des jeux de mots et des métaphores. Il utilise aussi des exemples de sa vie personnelle pour illustrer ses dires. Ses sermons sont édifiants, inspirants et stimulants. Ils sont également très pragmatiques, ne visant qu'à faciliter le suivi et la pleine réalisation de la voie ouverte par le Bouddha. C'est lors des trois saisons des pluies qu'il passe près du village de Baan Huay Sai qu'il fait la connaissance d'une jeune femme qui, inspirée par lui, allait devenir l'une des plus célèbres femmes éveillées du xx^e siècle, Mae Chee Kaew¹⁰.

La rencontre d'Ajahn Mun avec les tribus des montagnes est transformatrice pour tous. En voici un exemple relaté dans l'autobiographie d'Ajahn Tate. Autour de l'année 1926, Ajahn Mun et l'un de ses disciples passent la nuit à deux kilomètres d'une tribu Lahu¹¹ au nord de Chiangmai. Le chef du village, qui n'avait jamais vu de moine bouddhiste auparavant, les prend pour des tigres déguisés. Il interdit aux femmes et aux enfants de s'approcher d'eux et demande aux hommes qui veulent les voir de plus près, d'y aller à plusieurs et armés. Après avoir observé les deux moines pendant quelque temps et constaté qu'ils sont inoffensifs, le chef s'approche d'Ajahn Mun et lui demande pourquoi il reste assis sans bouger et ce qu'il cherche quand il va et vient en marchant lentement. Ajahn Mun lui répond :

« J'ai perdu mon Bouddha. Je reste assis et je marche pour trouver *bouddho* », répond Ajahn Mun.

« Qu'est-ce que ce Bouddha ? Qu'est-ce que *bouddho* ? Pouvons-nous vous aider à le trouver ? »

« Le Bouddha est le seul joyau inestimable qui soit. Le Bouddha est la pleine connaissance. Nous pourrions le trouver plus vite si vous nous aidiez. Quiconque trouve ce Bouddha est tout-puissant et omniscient dans ce monde. »

Le chef demande alors si femmes et enfants pourraient l'aider à trouver le Bouddha et si, une fois trouvé, ils pourraient tous voir le ciel et l'enfer et voir les décédés : parents, enfants, époux et épouses. À toutes ces questions, Ajahn Mun répond affirmativement. Il leur montre ensuite comment chercher le Bouddha, autrement dit, comment concentrer leur esprit :

10. Voir chapitre 10.

11. Prononcé [la-ou]

« Si vous voulez vraiment trouver le Bouddha, vous devez vous asseoir ou marcher en répétant intérieurement *bouddho*, *bouddho*. Et pendant ce temps, vous ne devez penser à rien d'autre. Laissez votre pensée se poser dans le bouddha qui est en vous. Si vous y parvenez, vous pourrez peut-être trouver le Bouddha. »

« Mais combien de temps devons-nous nous asseoir ou marcher pour trouver le Bouddha ? »

« Au début, quinze ou vingt minutes suffisent. Le Bouddha ne veut pas que nous nous précipitions sinon nous serons fatigués et nous ne pourrions pas le trouver. Pour aujourd'hui, cela suffira¹². »



De nombreux villageois, hommes, femmes et enfants, ainsi que le chef lui-même, montrent beaucoup d'intérêt pour ces instructions et commencent aussitôt à réciter *bouddho* très sérieusement. Certains obtiennent des résultats impressionnants : un homme raconte qu'il ressent une paix inconnue jusqu'alors ; d'autres se passionnent pour la pratique et pour le bien qu'elle leur procure. Dès lors, les Lahus soutiennent les deux moines tudong avec un respect mêlé d'affection. Ils leur construisent un abri confortable, mettent de la nourriture dans leur bol chaque matin, et dégagent des espaces dans la jungle pour qu'ils puissent y marcher en méditation en toute sécurité. Lorsque, deux ans plus tard, Ajahn Mun et son disciple quittent leur village, les Lahus sont en larmes.

À une autre occasion, les membres d'une autre tribu de la montagne demandent à Ajahn Mun un mantra qui les protégerait des

12. Ajahn Maha Boowa, op.cit.

fantômes et des esprits. Ajahn Mun leur répond que s'ils répètent sans cesse mentalement *bouddho*, *dhammo*, *sangho*¹³, aucun esprit ne pourra surpasser le pouvoir de ces mots. Là encore, ce que fait Ajahn Mun, c'est enseigner une technique de concentration, sachant qu'un esprit plongé en *samadhi* ne peut être troublé par la peur.

Ajahn Mun est touché par l'honnêteté et l'ouverture d'esprit de ces gens simples. Il encourage ses disciples à se rapprocher d'eux et déclare : « La jungle n'est pas un endroit dénué de toute civilisation et habité par des bêtes sauvages. La jungle de Thaïlande abrite des personnes dotées de belles valeurs morales – pas des voleurs et des bandits comme on en trouve dans les jungles de béton. On est davantage en sécurité dans une forêt que dans une ville surpeuplée. »

Quant à ses disciples moines, plutôt que leur transmettre des connaissances verbalement, il les met dans des situations qui les obligent à développer des qualités morales et une grande force de caractère. Ainsi, au lieu d'une seule technique de méditation, il leur enseigne toute une panoplie de méthodes et de compétences – comme l'a dit un de ses disciples : « Tout, depuis le nettoyage des crachoirs jusqu'au plus haut niveau » – puis il les envoie dans la forêt.

Aux moines qui ont peur des tigres et autres animaux sauvages, il déclare qu'ils n'ont pas encore réalisé la vérité du Dhamma, que la peur est la réponse d'un esprit ordinaire non entraîné, tandis que l'esprit qui a la connaissance et la vision profonde des quatre Nobles Vérités¹⁴ n'entend, dans le grognement d'un tigre, qu'un simple son¹⁵.

Il encourage souvent ses jeunes disciples à partir seuls dans la jungle pour qu'ils puissent, dit-il, réaliser *bouddho*. « Si vous avez peur des tigres, allez dans leur tanière et devenez leur ami. Ainsi votre esprit sera fort et stable, et vous n'aurez plus rien à craindre, pas plus les tigres que les serpents ou les éléphants. »

Son enseignement vis-à-vis des animaux sauvages se base sur la pratique de *metta*, l'amour bienveillant et inconditionnel pour tous

13. *Bouddho* – le nom du Bouddha – est le mantra favori des moines de la forêt mais le Bouddha a également proposé le nom du Dhamma et du Sangha comme supports de méditation.

14. Les quatre Nobles Vérités découvertes par le Bouddha au moment de son Éveil : 1) la souffrance existe, 2) la souffrance a une cause, 3) si on éradique cette cause la souffrance disparaît, 4) on peut éradiquer cette cause en suivant le Noble Octuple Sentier. (Voir glossaire.)

15. Voir le *Bahiya Sutta* en Annexe 2.

les êtres, tel qu'enseigné par le Bouddha¹⁶. Il assure que les animaux sentent cette bienveillance : « Le pouvoir du Dhamma vous offre toute sa protection et il adoucit ou neutralise la férocité des animaux. Telle est la force mystérieuse de l'esprit. »

Pour aider les malades à supporter la douleur, il utilise parfois des méthodes rudes censées les faire sortir de leurs modes de fonctionnement habituels. Il pense qu'au lieu d'essayer de soulager leurs symptômes, les moines doivent aller à la racine de leur détresse et soigner leur esprit. Il les pousse à développer *samadhi*, la concentration, au degré le plus profond possible, jusqu'à ce qu'une nouvelle sorte de conscience émerge qui leur permette d'accueillir la douleur sans résistance, avec équanimité.

L'errance menacée

En 1928, une autorité thammayut, peu sensible à la méditation et aux errances des moines de la forêt, prend en charge les affaires religieuses de la région du Nord-Est. Elle essaie de maîtriser Ajahn Mun et ses disciples en leur ordonnant d'établir des monastères et d'aider à la propagation du nouveau programme gouvernemental. Ajahn Mun réagit en quittant la région, entraînant à sa suite une poignée de moines. Ils se dirigent vers les provinces du Nord où ils sont encore libres de se déplacer.

Mais la notoriété d'Ajahn Mun le rattrape. Au début des années 1930, il est désigné d'office pour être le supérieur d'un important monastère de la ville de Chiangmai où il réside temporairement. Peu soucieux d'obéir aux instances administratives, il s'enfuit dès le lendemain matin, avant l'aube !

Au grand dam des autorités de Bangkok, Ajahn Mun réussit à vivre libre, en moine tudong, pratiquement jusqu'à la fin de sa vie. Un jour de 1941, il se retrouve dans la capitale, à Wat Boromniwat, pour aider Ajahn Lee, un de ses disciples, à échapper à la tyrannie de la bureaucratie. Or l'abbé de ce monastère, Uan Tisso, est le pire ennemi des moines tudong. Cet échange entre eux a souvent été raconté :

– Vous vivez dans la forêt, sans livres... Comment avez-vous appris le Dhamma ?

– Pour ceux qui sont dotés de sagesse, le Dhamma est partout.

16. Voir le *Karaniya Metta Sutta* en Annexe 1.

– Que voulez-vous dire ?

– Dans l'esprit de celui qui s'est bien entraîné, la sagesse apparaît spontanément, qu'il ait lu ou pas le *Tipitaka*¹⁷. Il apprend de tout ce qu'il voit et de toutes les personnes qui croisent son chemin.

– Qu'en est-il des 227 règles ? On dit que vous n'en suivez qu'une. Est-ce vrai ?

– Oui, je n'en observe qu'une : j'observe mon esprit. Je veille sur mon esprit pour qu'il n'y ait aucune pensée, aucune parole ni aucune action qui viole les règles de discipline du Bouddha. Si certains croient qu'ainsi je n'observe pas les 227 règles, ils ont le droit d'avoir leur propre opinion¹⁸.

Dans les toutes dernières années de sa vie, alors même que les autorités ecclésiastiques du Nord-Est se montrent plus ouvertes à sa manière de pratiquer, Ajahn Mun finit par s'installer dans un petit ermitage. Il a soixante-dix-sept ans et ne se sent plus assez vigoureux pour continuer à vivre dans la forêt. Toutefois, il maintient plusieurs pratiques austères jusqu'à sa mort, quatre ans plus tard, en 1949.

À partir des années 1950, le mouvement *kammatthana* qu'il a fondé commence à être accepté à Bangkok, et dans les années 1970 cette « tradition de la forêt » prend de plus en plus d'importance. Les moines qui la représentent sont respectés dans toute la nation car ils vivent selon les exigences élevées de moralité et d'intégrité établies par Ajahn Mun. Celui-ci est aujourd'hui une figure légendaire dans



17. Littéralement « les trois corbeilles », autre nom du Canon pāli. (Voir glossaire.)

18. Extrait de la biographie d' Ajahn Mun par Ajahn Maha Boowa.

son pays. Sa vie exemplaire et ses réalisations spirituelles ont été la preuve évidente que l'Éveil existe et qu'il peut encore être atteint de nos jours. En Thaïlande, presque tous les maîtres de méditation accomplis et révéérés du xx^e siècle ont été ses disciples directs ou ont été grandement influencés par lui.

Un enseignement d'Ajahn Mun :

Importance de l'investigation du corps

Le *Satipatthana Sutta* – l'enseignement du Bouddha sur les « fondements de l'attention » – est comme un bastion qui va nous permettre d'accumuler une grande force et causer ainsi la défaite de nos ennemis, les *kilesa*¹⁹. Nous devons commencer par être conscients de notre corps en tant que premier et indispensable fondement de l'attention. Étudiez le corps sans répit, sans relâche. Si une image de n'importe quelle partie de votre corps vous apparaît en méditation, prenez cette partie du corps comme base de contemplation. Inutile de méditer sur les autres parties du corps. N'allez pas vous dire : « J'ai déjà étudié cette partie, je vais en étudier une autre. » Même si vous observez le corps jusqu'à l'avoir décomposé dans ses moindres parties et ses éléments – terre, eau, feu et air – il faudra encore continuer à contempler le corps à partir de l'image qui vous est apparue au départ jusqu'à l'avoir complètement maîtrisée. Pour la maîtriser, vous devez contempler cette partie encore et encore, sans vous lasser. Sans cela, votre travail n'aura servi à rien²⁰.

L'investigation du corps, en particulier les « trente-deux parties du corps », est une technique hautement recommandée par les maîtres de la forêt. Toutes sortes d'expériences étranges peuvent en découler mais il ne s'agit surtout pas de s'y attarder. Le but est de voir que le moindre phénomène de ce corps est nécessairement et inévitablement impermanent puisqu'il change à chaque fraction de seconde ; il est aussi insatisfaisant dans la mesure où il peut être cause de douleur et, dans tous les cas, ne se maintiendra pas toujours

19. Le mot pâli *kilesa* est traduit par « souillures », « impuretés » ou « pollutions » mentales. Les trois grandes catégories de *kilesa* sont le désir, l'aversion et les croyances erronées, toutes ces choses qui agitent l'esprit et le brouillent au point de l'empêcher de voir la réalité de l'impermanence et de l'impersonnalité de toute chose, ainsi que l'état de malaise ou d'insatisfaction qui en découle.

20. Extrait de *Un cœur libéré*, Ajahn Mun, téléchargeable sur le site [www.dhammadelaforet.org](http://dhammadelaforet.org) à la page http://dhammadelaforet.org/sommaire/mun/coeur_libere.pdf