

Le Goût de la liberté

Ajahn Chah

1. Introduction et mise en contexte de l'ouvrage

Recueil d'enseignements essentiels du vénérable Ajahn Chah (1918-1992), l'un des maîtres de la forêt theravada les plus respectés du XXe siècle, *Le Goût de la liberté* (Food for the Heart) incarne la quintessence de la pratique bouddhique la plus épurée, directe et pragmatique. Fondateur des monastères de Wat Nong Pah Pong et de ses branches internationales en Occident, Ajahn Chah n'était pas un érudit versé dans les subtilités académiques des textes anciens, c'était un maître de méditation accompli, issu de la tradition ascétique des moines de la forêt en Thaïlande.

Ses enseignements, consignés sous forme de causeries informelles adressées aussi bien à des moines novices qu'à des laïcs occidentaux en quête de sens, se distinguent par une absence totale de jargon jargonieux. Avec un humour terrien, une bienveillance redoutable et des images empruntées à la nature, Ajahn Chah s'adresse directement à l'esprit agité de l'homme moderne pour le ramener à l'essentiel : la cessation de la souffrance ici et maintenant.

2. Le cœur de la voie : Connaître son esprit par l'expérience directe

Pour Ajahn Chah, toute la pratique se résume à une seule chose : comprendre le fonctionnement de son propre esprit. La plupart du temps, nous vivons comme des spectateurs ballotés au gré des circonstances extérieures, réagissant par l'attachement lorsque les choses nous plaisent et par l'aversion lorsqu'elles nous blessent.

Le maître compare souvent l'esprit à une eau trouble et agitée dans laquelle il est impossible de voir le fond. La méditation n'a pas pour but de créer un état artificiel de béatitude, mais de laisser retomber les sédiments de la pensée pour que l'eau devienne claire.

- Il ne s'agit pas d'essayer de contrôler le monde extérieur pour qu'il soit conforme à nos désirs - ce qui est une tâche absurde et impossible.
- Il s'agit de développer une vigilance constante (sati) pour observer comment naissent nos attentes, nos illusions et nos souffrances, afin de s'en libérer spontanément.

3. La métaphore de la brique et le lâcher-prise

L'une des illustrations les plus célèbres et percutantes d'Ajahn Chah est celle de la brique. Il demande à ses auditeurs : si vous ramassez une brique lourde et que vous la tenez dans votre main, au début cela semble anodin. Mais si vous continuez à la porter pendant une heure, votre bras commence à fatiguer. Si vous la portez toute la journée, la douleur devient insoutenable. Pourtant, personne ne vous force à porter cette brique; il suffit simplement d'ouvrir la main et de la laisser tomber.

Cette image simple résume magistralement le mécanisme de la souffrance psychologique :

- Nos attachements, nos opinions rigides, nos rancœurs et nos identités illusoire sont autant de briques lourdes que nous nous obstinons à porter à bout de bras.
- La libération (Nirvana ou la liberté intérieure) ne demande pas un effort surhumain pour acquérir quelque chose de nouveau, mais un acte de lâcher-prise : poser ce qui pèse sur notre cœur.

4. Vivre avec l'impermanence : Tout est « Anicca »

Au cœur de l'enseignement de la tradition de la forêt se trouve la conscience aiguë de l'Anicca (l'impermanence universelle). Ajahn Chah aimait à répéter une phrase simple pour recadrer l'esprit en toutes circonstances : « Tout cela est incertain. »

Qu'il s'agisse de moments de grande joie, de succès, de douleurs physiques, de deuils ou de périodes de doute spirituel, rien ne dure. Vouloir retenir ce qui passe ou rejeter ce qui est inévitable engendre inévitablement la souffrance. Le sage, selon Ajahn Chah, n'est pas celui à qui il n'arrive rien de difficile, mais celui qui sait observer le flot des phénomènes changeants avec un esprit équanime, sans se laisser submerger par les vagues de l'émotion. C'est ce « goût de la liberté » : demeurer paisible au milieu du tourbillon du monde.

5. La discipline comme protection et non comme prison

Dans une société moderne qui associe souvent la discipline à une contrainte liberticide, Ajahn Chah réhabilite la règle morale (Sila) et la pratique monastique comme les gardiennes indispensables de la paix de l'esprit. La discipline n'est pas une punition infligée par une autorité extérieure, c'est une barrière protectrice qui empêche le mental de se dissiper dans les excès et l'agitation stérile.

En simplifiant son mode de vie, en réduisant ses désirs au strict minimum et en cultivant la modération dans la nourriture, le sommeil et la parole, le pratiquant s'offre l'espace intérieur nécessaire pour écouter la voix subtile de la sagesse.

6. Conclusion

Le Goût de la liberté est un livre de chevet d'une immense puissance transformatrice. Dépouillé de tout artifice intellectuel, il assène des vérités d'une clarté lumineuse qui touchent directement le cœur. Ajahn Chah y enseigne que la paix que nous cherchons si désespérément à l'extérieur est déjà là, accessible dès que l'on accepte de cesser la lutte et de goûter à la simplicité de l'instant présent.

Aliénor @ Alain Delaporte-Digard
BUDDHACHANNEL