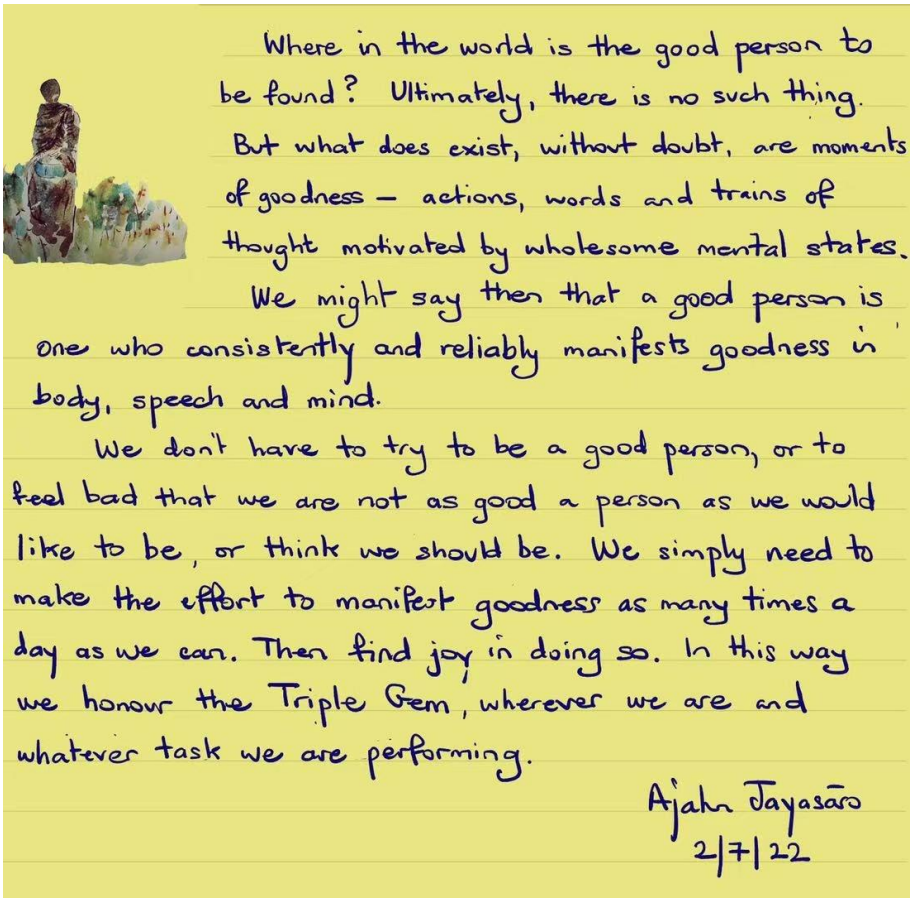
Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juin 2022

Manifester la bonté 2
La meilleure façon de révéler les souillures 4
La durée d'une vie humaine 6
Avancer sur notre chemin vers la vérité 8
Réciprocité 10
Le doute est une entrave 12
Devenir des galets 14
Les 16 souillures principales 18

Manifester la bonté



Where in the world is the good person to be found? Ultimately, there is no such thing. But what does exist, without doubt, are moments of goodness – actions, words and trains of thought motivated by wholesome mental states.

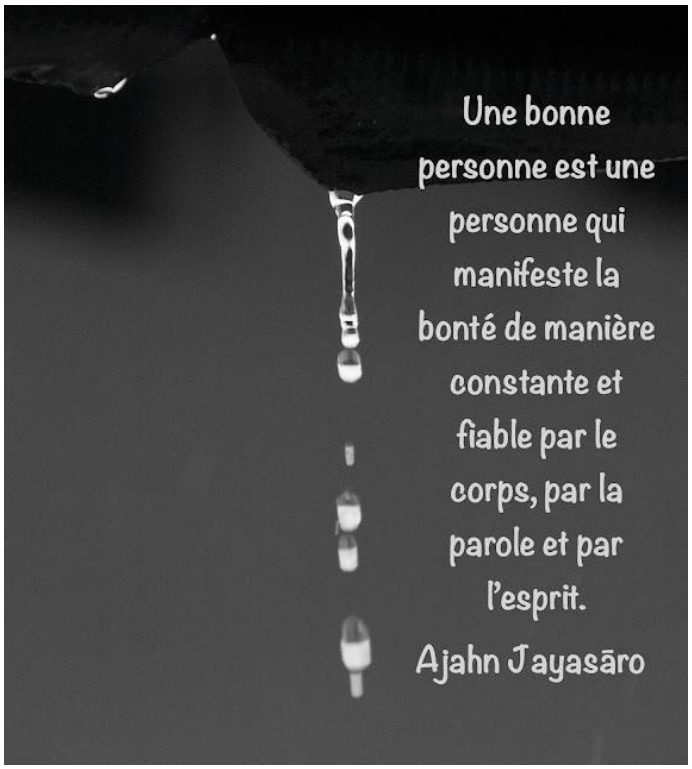
We might say then that a good person is one who consistently and reliably manifests goodness in body, speech and mind.

We don't have to try to be a good person, or to feel bad that we are not as good a person as we would like to be, or think we should be. We simply need to make the effort to manifest goodness as many times a day as we can. Then find joy in doing so. In this way we honour the Triple Gem, wherever we are and whatever task we are performing.

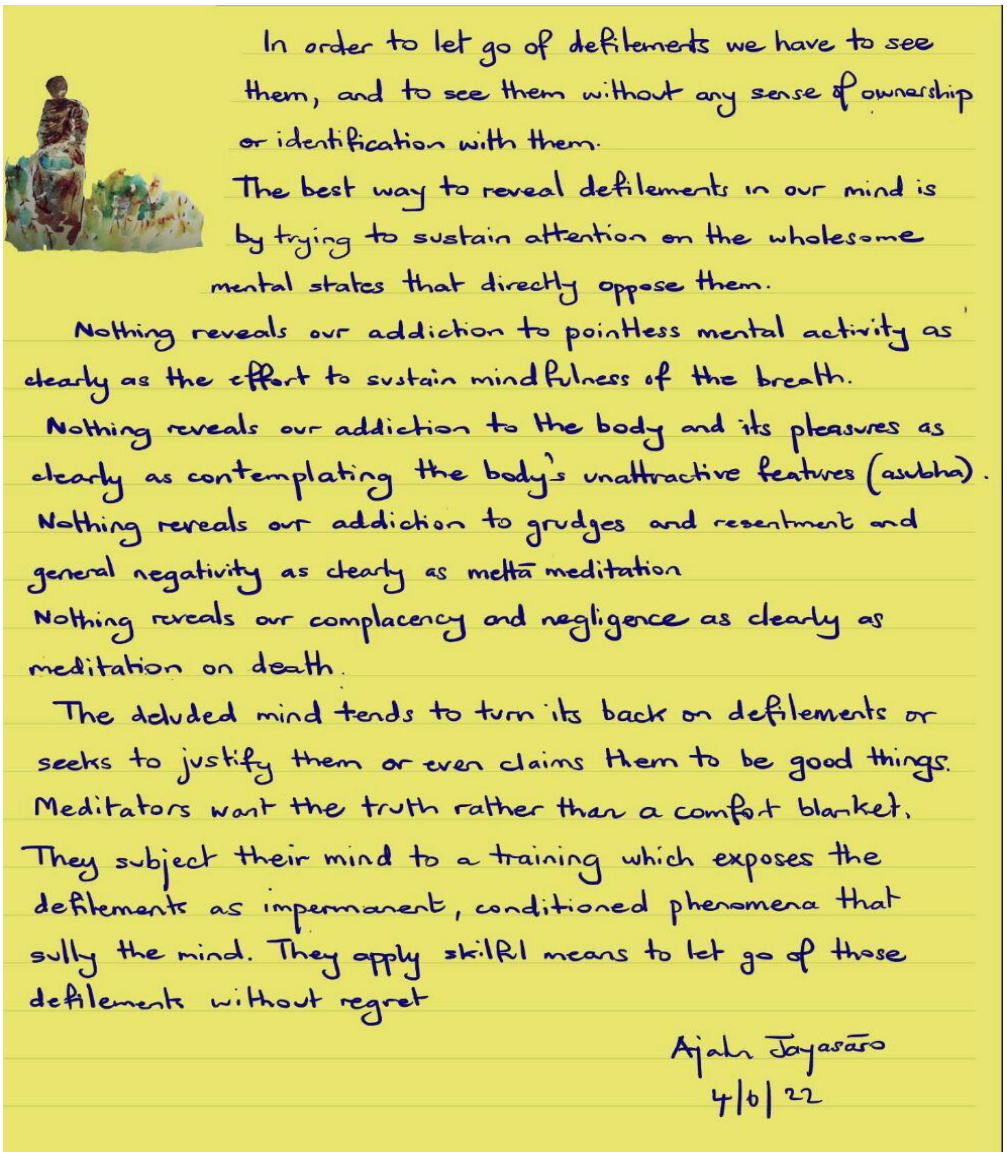
Ajahn Jayasāro
2/7/22

Où trouver une bonne personne dans ce monde ? En fin de compte, cela n'existe pas. Mais ce qui existe, sans aucun doute, ce sont des moments de bonté - des actions, des paroles et des courants de pensée motivés par des états mentaux sains.
Nous pourrions alors considérer qu'une bonne personne est une personne qui manifeste la bonté de manière constante et fiable par le corps, par la parole et par l'esprit.
Nous n'avons pas besoin d'essayer d'être une bonne personne, ni de nous sentir mal parce que nous ne sommes pas aussi bons que nous aimerions l'être ou que nous pensons devoir l'être. Nous devons simplement faire l'effort de manifester la bonté aussi souvent que possible chaque jour. Puis y trouver de la joie. De cette façon, nous honorons les Trois Joyaux, où que nous soyons et quelle que soit la tâche que nous accomplissons.

Ajahn Jayasāro
2/07/2022


Une bonne personne est une personne qui manifeste la bonté de manière constante et fiable par le corps, par la parole et par l'esprit.
Ajahn Jayasāro

La meilleure façon de révéler les souillures



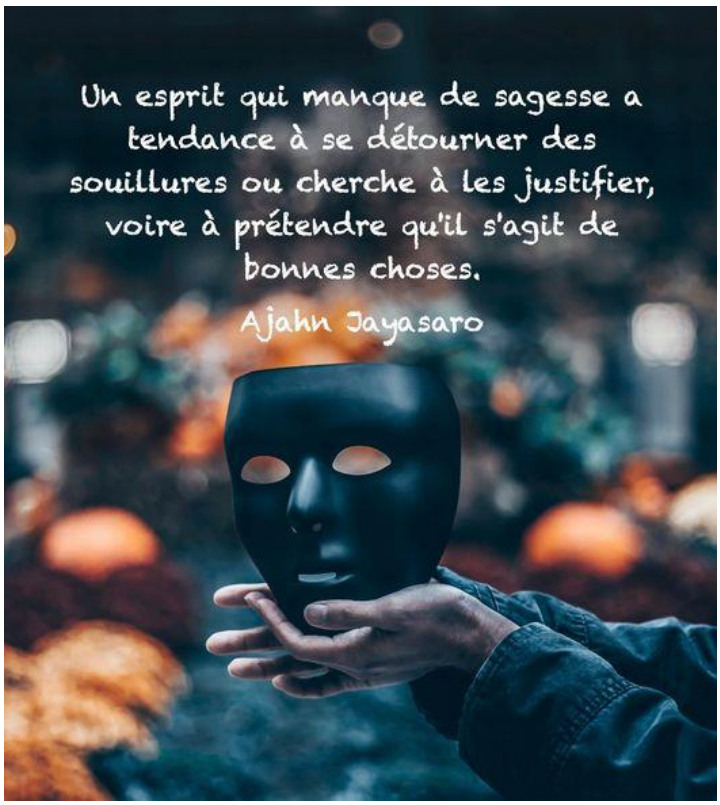
In order to let go of defilements we have to see them, and to see them without any sense of ownership or identification with them.
The best way to reveal defilements in our mind is by trying to sustain attention on the wholesome mental states that directly oppose them.
Nothing reveals our addiction to pointless mental activity as clearly as the effort to sustain mindfulness of the breath.
Nothing reveals our addiction to the body and its pleasures as clearly as contemplating the body's unattractive features (asubha).
Nothing reveals our addiction to grudges and resentment and general negativity as clearly as mettā meditation
Nothing reveals our complacency and negligence as clearly as meditation on death.
The deluded mind tends to turn its back on defilements or seeks to justify them or even claims them to be good things.
Meditators want the truth rather than a comfort blanket.
They subject their mind to a training which exposes the defilements as impermanent, conditioned phenomena that sully the mind. They apply skilful means to let go of those defilements without regret

Ajahn Jayasāro
4/6/22

Pour nous défaire des souillures, nous devons les voir et les regarder sans aucun sentiment d'appropriation ou d'identification.
La meilleure façon de les révéler dans notre esprit est d'essayer de maintenir l'attention sur les états mentaux habiles qui s'y opposent directement.
Rien ne révèle aussi clairement notre dépendance à l'égard des activités mentales futiles que l'effort de maintenir l'attention sur la respiration.
Rien ne révèle aussi clairement notre dépendance au corps et à ses plaisirs que la contemplation des caractéristiques peu attrayantes du corps (asubha).
Rien ne révèle aussi clairement notre addiction à la rancune, au ressentiment et à la négativité générale que la méditation mettā.
Rien ne révèle aussi clairement notre complaisance et notre négligence que la méditation sur la mort.

L’esprit dupé a tendance à se détourner des souillures ou cherche à les justifier, voire à prétendre qu'il s'agit de bonnes choses. Les méditants veulent la vérité plutôt qu'une situation confortable. Ils soumettent leur esprit à un entraînement qui expose les souillures comme des phénomènes impermanents et conditionnés qui polluent l’esprit. Ils appliquent des moyens habiles pour abandonner ces souillures sans regret.

Ajahn Jayasāro
4/6/22



La durée d'une vie humaine

On one occasion the Buddha related how Araka, a teacher in the distant past, would inspire a sense of urgency in his disciples. Araka would do this, he said, by means of a number of rousing similes:

Just as a dew drop on the tip of a blade of grass will quickly vanish at sunrise, even so is human life like a dew drop.

Just as when the rain falls in thick drops, bubbles created on water quickly vanish, even so is human life like a water bubble.

Just as a line drawn in water with a stick will quickly vanish, even so is human life like a line drawn in water.

Just as a mountain stream, swiftly flowing, carrying along much jetsam, will not be still even for the fraction of a moment, but will rush ever onward in a swirling mass, even so is human life like a mountain stream.

Just as a strong man might form a lump of spittle at the end of his tongue and spit it out with ease, even so is human life like a lump of spittle.

Just as a piece of meat thrown onto an iron plate heated all day will quickly burn up, even so is human life like this piece of meat.

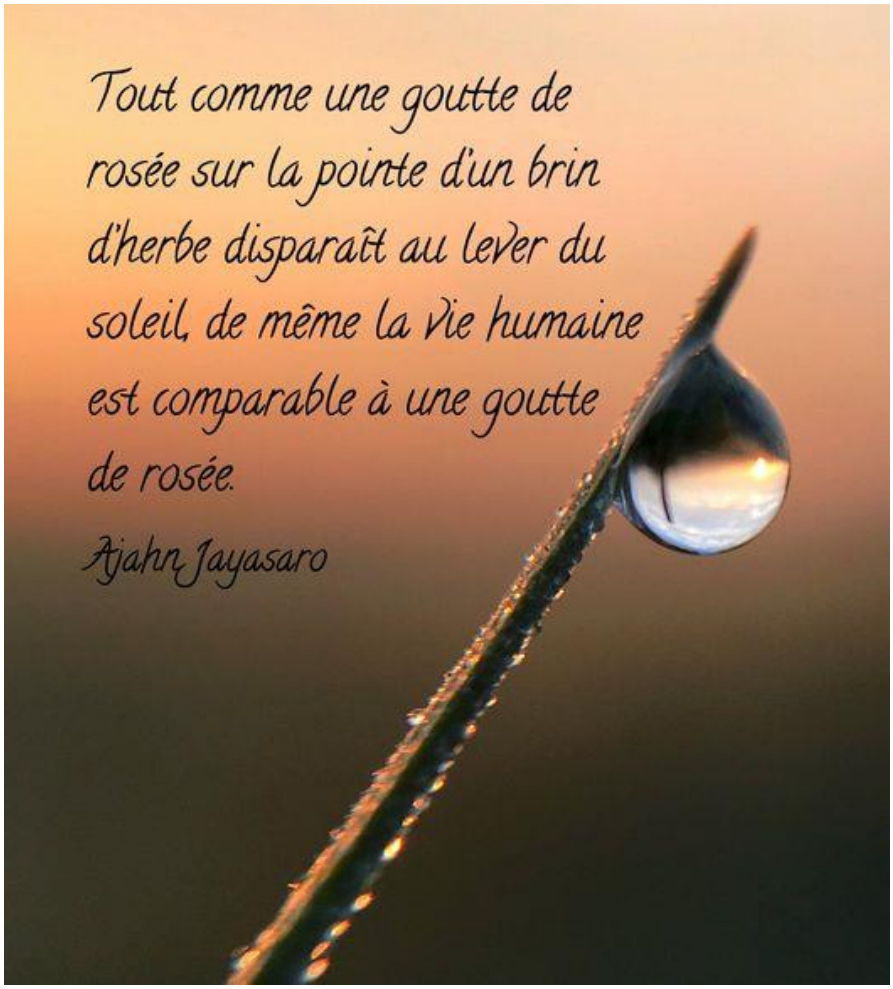
Just as for a cow being led to slaughter, every movement of its limbs takes it closer to death, even so is human life like a cow doomed to slaughter.

Having listed all of Araka's similes, the Buddha added a stunning piece of information, 'But at that time, O monks, the human lifespan was 60,000 years.'

Ajahn Jayasāro
7/6/22

Un jour, le Bouddha a raconté comment Araka, un maître du passé lointain, inspirait à ses disciples le sens de l'urgence. Araka le faisait, dit-il, en utilisant un certain nombre d'images inspirantes :
Tout comme une goutte de rosée sur la pointe d'un brin d'herbe disparaît au lever du soleil, de même la vie humaine est comparable à une goutte de rosée.
Tout comme lorsque la pluie tombe à grosses gouttes, les bulles qu'elle crée sur une surface d'eau disparaissent aussitôt, de même la vie humaine est comparable à une bulle d'eau.
Tout comme une ligne dessinée dans l'eau par un bâton disparaît aussitôt, de même la vie humaine est comme une ligne dessinée dans l'eau.
Tout comme un torrent de montagne rapide, qui charrie des déchets flottants, n'est pas tranquille un seul instant mais se précipite toujours plus loin en tourbillonnant, de même la vie humaine est comme un torrent de montagne.
Tout comme un homme fort pourrait former une boule de salive sur le bout de sa langue et la cracher sans problème, de même la vie humaine ressemble à une boule de salive.
Tout comme un morceau de viande jeté sur une plaque de fer chauffée à longueur de journée est rapidement consumé, de même la vie humaine est comme ce morceau de viande.
Tout comme une vache menée à l'abattoir se rapproche de la mort à chaque pas, de même la vie humaine est comme une vache condamnée à l'abattage.
Ayant énuméré toutes les images utilisées par Araka, le Bouddha rajouta une information stupéfiante, " en ces temps-là, Ô moines, la durée d'une vie humaine était de 60 000 ans ".

Ajahn Jayasāro
07/06/2022



Avancer sur notre chemin vers la vérité

Feeling powerless and without choices is depressing. But having too many choices can cripple us. When there are a great many options available, fear of making the wrong choice, or of not making the absolute best choice, can mean that we end up making no choices at all.

There are so many Buddhists teachings and traditions to choose from these days. It is wonderful that in the modern world we can gain such easy access to the Dhamma. But that easy access brings with it its own dangers. If we can turn on or turn off the Dhamma with the tap of a screen, we can lose our sense of its preciousness. It can become just one more thing that we watched today, absorbing at the time but then soon submerged beneath all the other things. Rather than taking advantage of technology to be encouraged and challenged and empowered in our practice, we risk becoming mere consumers of Dhamma, accumulators of high-quality clips and links.

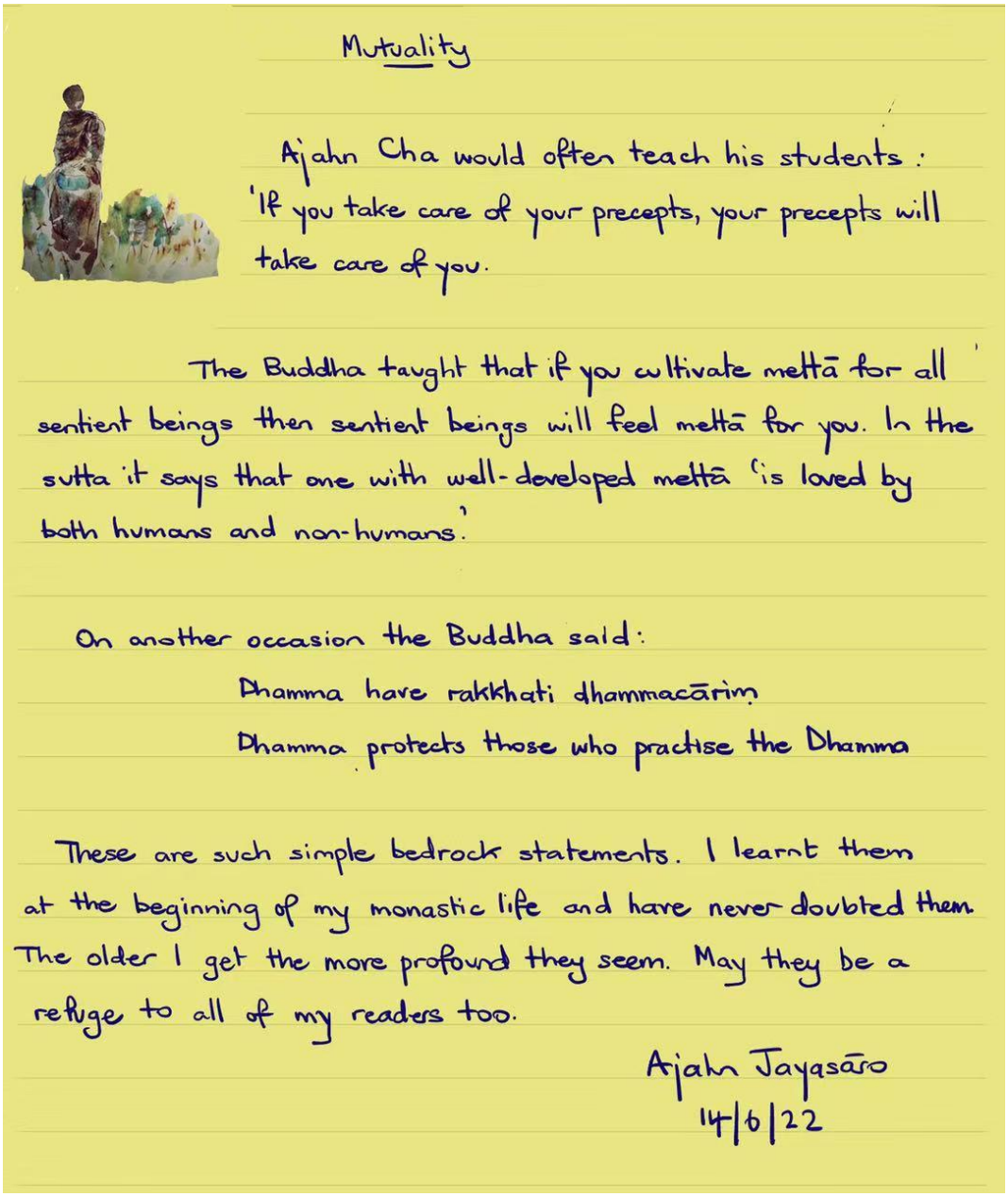
The Dhamma challenges us to put the teachings to the test of experience, with sincerity and consistent, patient effort. By whatever means we receive the Dhamma, let us not forget that its purpose is always to lead us onwards on our path to truth.

Ajahn Jayasāro
11/6/22

Se sentir impuissant et sans choix est déprimant. Mais avoir trop de choix peut nous paralyser. Quand il existe un grand nombre d'options disponibles, la peur de faire le mauvais choix, ou de ne pas faire le meilleur choix absolu, peut nous mener à ne pas choisir du tout.
Il y a tant d'enseignements et de traditions bouddhistes parmi lesquels choisir de nos jours. C'est merveilleux que dans le monde moderne, nous puissions accéder aussi facilement au Dhamma. Mais cet accès facile comporte ses propres dangers. Si nous pouvons allumer ou éteindre le Dhamma en touchant un écran, nous pouvons perdre le sens de sa nature précieuse. Il peut devenir juste une chose de plus que nous avons regardée aujourd'hui, absorbante sur le moment mais bientôt étouffée par toutes les autres choses. Au lieu de profiter de la technologie pour être encouragés, mis au défi et renforcés dans notre pratique, nous risquons de devenir de simples consommateurs de Dhamma, des accumulateurs de clips et de liens de haute qualité.
Le Dhamma nous met au défi de mettre les enseignements à l'épreuve de l'expérience, avec sincérité et un effort constant et patient.
Quel que soit le moyen par lequel nous recevons le Dhamma, n'oublions pas que son but est toujours de nous faire avancer sur notre chemin vers la vérité.

Ajahn Jayasāro
11/06/2022

Réciprocité



Mutuality

Ajahn Cha would often teach his students: 'If you take care of your precepts, your precepts will take care of you.

The Buddha taught that if you cultivate mettā for all sentient beings then sentient beings will feel mettā for you. In the sutta it says that one with well-developed mettā 'is loved by both humans and non-humans'.

On another occasion the Buddha said:

Dhamma hare rakkhati dhammacārim

Dhamma protects those who practise the Dhamma

These are such simple bedrock statements. I learnt them at the beginning of my monastic life and have never doubted them. The older I get the more profound they seem. May they be a refuge to all of my readers too.

Ajahn Jayasāro
14/6/22

Ajahn Chah enseignait souvent à ses élèves : « si vous prenez soin de vos préceptes, vos préceptes prendront soin de vous ».
Le Bouddha a enseigné que si vous cultivez mettā pour tous les êtres sensibles, alors les êtres sensibles éprouveront mettā pour vous. Dans les suttas, il est dit que celui qui a bien développé mettā "est aimé à la fois par les humains et les non-humains".
À une autre occasion, le Bouddha dit :
Dhamma hare rakkhati dhammācarim.
Le Dhamma protège ceux qui pratiquent le Dhamma.
Ce sont des énoncés fondamentaux tellement simples. Je les ai appris au début de ma vie monastique et je n'en ai jamais douté. Plus je vieillis, plus ils me semblent profonds. Puissent-ils être également un refuge pour tous mes lecteurs.

Ajahn Jayasāro
14/06/2022

Le doute est une entrave

In most academic tests, students can safely trust that all the questions on the exam sheet have answers, and that they possess (providing they have revised well) all the knowledge necessary to answer them.

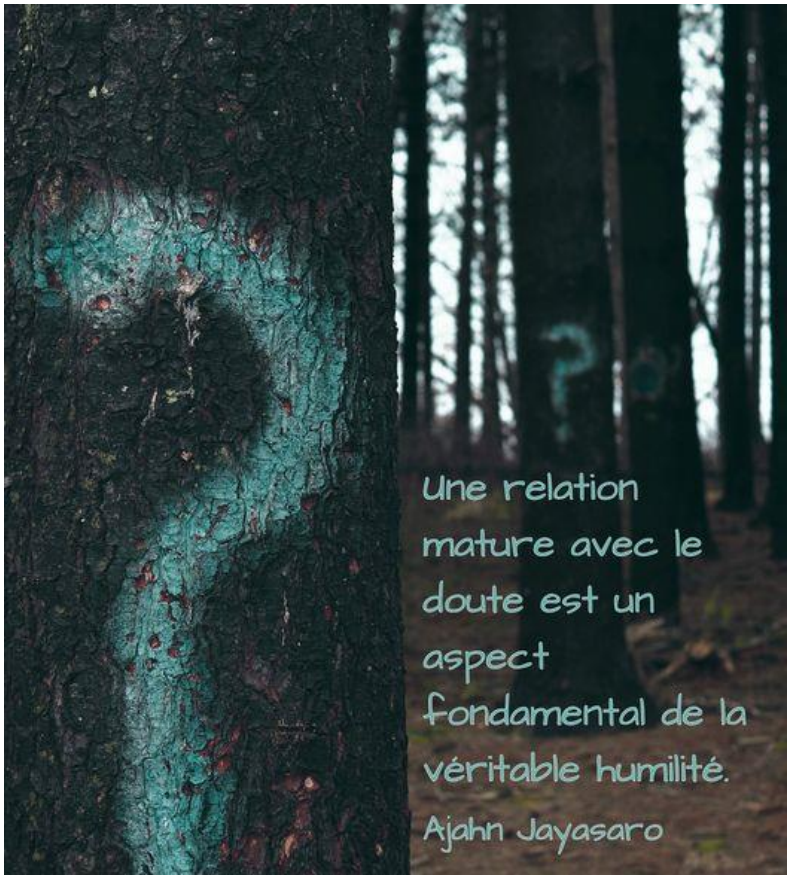
Outside of the classroom we cannot be sure that the questions facing us are legitimate. They may be wrongly formulated. They may be trivial questions concealing more important issues. They may have no answer at all. We may not have the knowledge we need to answer the questions. Our knowledge may be faulty or incomplete.

We needn't feel oppressed by doubt and uncertainty. They are not enemies to be crushed. They are mental states to be recognized and incorporated in our considerations The craving to be sure is more of a hindrance than being unsure. A mature relationship with doubt is a fundamental aspect of true humility.

Ajahn Jayasāro
18/6/22

Dans la plupart des tests académiques, les étudiants peuvent être sûrs que toutes les questions qui leur sont posées dans un examen ont une réponse et qu'ils détiennent (à condition d'avoir bien révisé) toutes les connaissances nécessaires pour y répondre.
En dehors de la salle de cours, nous ne pouvons pas être sûrs que les questions qui nous sont posées soient légitimes. Elles peuvent être mal formulées. Il peut s'agir de questions triviales cachant des problèmes plus importants. Elles peuvent ne pas avoir de réponse du tout. Peut-être ne disposons-nous pas des connaissances nécessaires pour répondre à ces questions. Nos connaissances peuvent être défaillantes ou incomplètes.
Nous n'avons pas besoin de nous sentir opprimés par le doute et l'incertitude. Ce ne sont pas des ennemis à écraser. Ce sont des états mentaux à reconnaître et à intégrer dans nos réflexions. La soif de certitude constitue une entrave plus importante que l'incertitude. Une relation mature avec le doute est un aspect fondamental de la véritable humilité.

Ajahn Jayasāro
18/06/2022



Devenir des galets

Last night I had a dream. In the dream I was thinking: "Tomorrow we'll be leaving early and walking in the mountains most of the day. By the time I'll be free to write Tuesday's teaching it will be late at night in China. Let me compose something now." At that moment a Dhamma reflection appeared in my mind that was very pleasing to me. I smiled with satisfaction.

Then I woke up. I looked through the window at a clear mountain sky full of stars. The memory of the dream arose in my mind with great clarity. I remembered my concern about posting the teaching, and then I realized: I couldn't remember the teaching itself. I giggled.

Then I thought: "Well, starting the day with a giggle is not so bad. The first time, I think, in 64 years. Why don't I write about what just happened?" And so I did.

Then I thought: "But that's not really a teaching, is it?" And then I remembered speaking to a group of young monks: "In the monastery your desires, your views and opinions, your conceit, rubs up against those of your fellow monks again and again. It may not be so peaceful but it is not a bad thing. It's like the stones by the side of a swift mountain stream. Over the course of time they become rubbed into beautiful smooth pebbles. Now you are like jagged rocks. Aspire to be pebbles"

Then I thought, "That should do."

Ajahn Jayasāro
21/6/22

La nuit dernière, j'ai fait un rêve. Dans ce rêve je pensais : « demain nous partirons tôt et marcherons dans les montagnes presque toute la journée. D'ici à ce que je sois libre d'écrire l'enseignement de mardi, il sera tard dans la nuit en Chine. Rédigeons donc quelque chose maintenant ». À ce moment-là, une réflexion sur le Dhamma est apparue dans mon esprit qui m'a beaucoup plu. J'ai souri de contentement.

Puis je me suis réveillé. J'ai regardé par la fenêtre le ciel clair et étoilé au-dessus des montagnes. Le souvenir du rêve a surgi dans mon esprit avec une grande clarté. Je me suis souvenu de mon inquiétude concernant la parution de l'enseignement, et alors j'ai réalisé que je ne me souvenais pas de l'enseignement lui-même. J'ai rigolé.

Puis je me suis dit : « Eh bien, commencer une journée par un rire n'est pas si mal. La première fois, je pense, en 64 ans. Pourquoi ne pas écrire ce qui vient de se passer ?". Et c'est ce que j'ai fait.

J'ai alors pensé : "Mais ce n'est pas vraiment un enseignement, n'est-ce pas ?". Et je me suis souvenu avoir parlé à un groupe de jeunes moines : « au monastère vos désirs, vos points de vue et opinions, votre vanité se frottent encore et encore à ceux de vos confrères moines. Ce n'est peut-être pas très paisible, mais ce n'est pas une mauvaise chose. C'est comme les pierres au bord d'un puissant torrent de montagne. Au fil du temps, elles deviennent de beaux galets lisses. Maintenant, vous êtes comme des rochers déchiquetés. Aspirez à devenir des galets.

Puis j'ai pensé, "ça devrait faire l'affaire".

Ajahn Jayasaro
21/06/2022

Le domaine des louanges et des reproches

When we think of our mistakes in the past unwisely, we make ourselves the villain. We think "I was so bad. I am so bad" The result is guilt. Guilt is a cause of suffering. It takes us round in circles. It has no resolution.

When we think of our mistakes in the past wisely, we think, "That was so bad. That was a wrong and foolish thing to do." The result is shame. Shame is a mental factor leading to freedom from suffering. It motivates us to abandon the causes of our mistakes. It has a resolution.

When we think of our successes in the past unwisely, we think, "I was so good. I am so good". The result is pride, conceit and ingratitude. The more successful we are the stronger the sense of self, the more sensitive to praise and blame

When we think of our successes in the past wisely, we think "That was so good. Goodness has been created." The result is joy in the Dhamma and gratitude to our teachers. The more successful we are the less the sense of self and the more easy it becomes to navigate the world of praise and blame.

Ajahn Jayasāro
25/6/22

Quand nous pensons sans sagesse à nos erreurs passées, nous nous voyons comme des malfaiteurs. Nous pensons “ J’ai été tellement mauvais. Je suis tellement mauvais “. Le résultat est la culpabilité. La culpabilité est une cause de souffrance. Elle nous fait tourner en rond. Elle n’a pas d’issue.

Quand nous pensons à nos erreurs passées avec sagesse, nous pensons, “ Ça, ce n’était vraiment pas bien, c’était idiot, j’ai mal agi “. Le résultat est un sentiment de honte. La honte est un facteur mental qui mène à la libération de la souffrance. Elle nous motive à abandonner les causes de nos erreurs. Elle offre une issue.
Quand nous pensons sans sagesse à nos succès passés, nous pensons, “ J’ai été si bon, je suis si bon “. Le résultat est l’orgueil, la suffisance et l’ingratitude. Plus nous avons du succès, plus notre sens du soi est renforcé, plus nous sommes sensibles aux louanges et aux reproches.

Quand nous pensons à nos succès passés avec sagesse, nous pensons “ Ça, c’était vraiment bien. Ça a créé de la bonté ”. Le résultat est la joie dans le Dhamma et de la gratitude envers nos maîtres. Plus nous avons de succès, plus le sens du soi diminue et plus il devient facile de parcourir le domaine des louanges et des reproches.

Ajahn Jayasāro
25/6/22

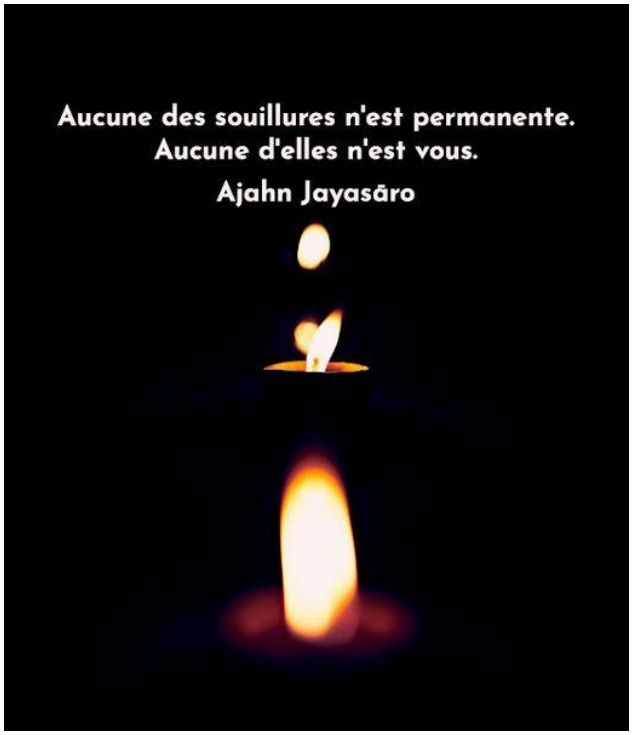
Les 16 souillures principales

Defilement is the name given to mental states that cloud and sully the mind, and which prevent good qualities from being established in it. The lists of defilements found in the Discourses provide checklists for meditators to assess their growth in Dhamma. If, overall, these qualities seem to be waning in our lives, then we can conclude that we are on the right path. If, on the other hand they are increasing it is time to consider specific remedies. As long as defilements remain it is as difficult for the mind to absorb the Dhamma as it is for dirty, stained cloth to absorb fresh dye. One of the more extended lists is that of the 16 Vpakkilesa (M.N.7)

Abhijjhavisamalobha : Covetousness, immoral greed
Byāpāda : Ill will, malevolence
Kodha : Anger
Upanāha Holding grudges, spite
Makkha : Denigrating others; belittling them; putting them down
Palāsa : Raising, promoting oneself as an equal to ones' superiors
Issā : Jealousy
Macchariya : Stinginess, possessiveness
Māyā : Deceit, deviousness
Sātheyya : Boastfulness as a means of creating a good image.
Thamba : Obstinacy, rigidity
Sārambha : Contentiousness, competitivity
Māna : Conceit
Atimāna : Arrogance
Mada : Vanity, indulgence
Pamāda : Negligence; heedlessness

If you've been reading this list saying to yourself, 'Yes, yes yes, yes...' and feeling discouraged, then stop. Take a deep breath. None of these defilements is permanent. None of them are you. Follow the Buddha's teachings sincerely and every one will fade away.

Ajahn Jayasāro
28/6/22

Souillure est le nom donné aux états mentaux qui obscurcissent et souillent l'esprit, et qui empêchent les bonnes qualités de s'établir en lui. La liste des souillures trouvées dans les Discours fournit des listes de contrôle aux méditants pour évaluer leur progression dans le Dhamma.
Si, dans l'ensemble, ces souillures semblent s'estomper dans nos vies, alors nous pouvons en conclure que nous sommes sur la bonne voie.
Si, en revanche, elles augmentent, il est temps d'envisager des remèdes spécifiques. Tant que les souillures subsistent, il est aussi difficile pour l'esprit d'absorber le Dhamma que pour un tissu sale et taché d'absorber une teinture fraîche. L'une des listes les plus étendues est celle des 16 Upakkilesa (M.N.7).
Abbhijjhavisamalobha : convoitise, avidité immorale
Byāpāda : mauvaise volonté, malveillance
Kodha : colèreUpanāha : rancune, malveillance
Makhra : dénigrer les autres, les décrier, les rabaisser
Palāsa : s'élever, se considérer comme égal à ses supérieurs
Issa : jalousie
Maccariya : avarice, possessivité
Māyā : tromperie, sournoiserie
Sāttheyya : la vantardise comme moyen de créer une bonne impression
Thamba : obstination, rigidité
Sārambha : contestation, compétitivité
Māna : orgueil
Atimāna : arrogance
Mada : vanité, indulgence
Pamāda : négligence, insouciance.
Si vous avez lu cette liste en vous disant « oui, oui, oui, oui… » et que vous vous sentez découragé, alors stop. Respirez profondément. Aucune de ces souillures n'est permanente. Aucune d'elles n'est vous. Suivez sincèrement les enseignements du Bouddha et chacune d'elles disparaîtra.

Ajahn Jayasāro
28/06/2022