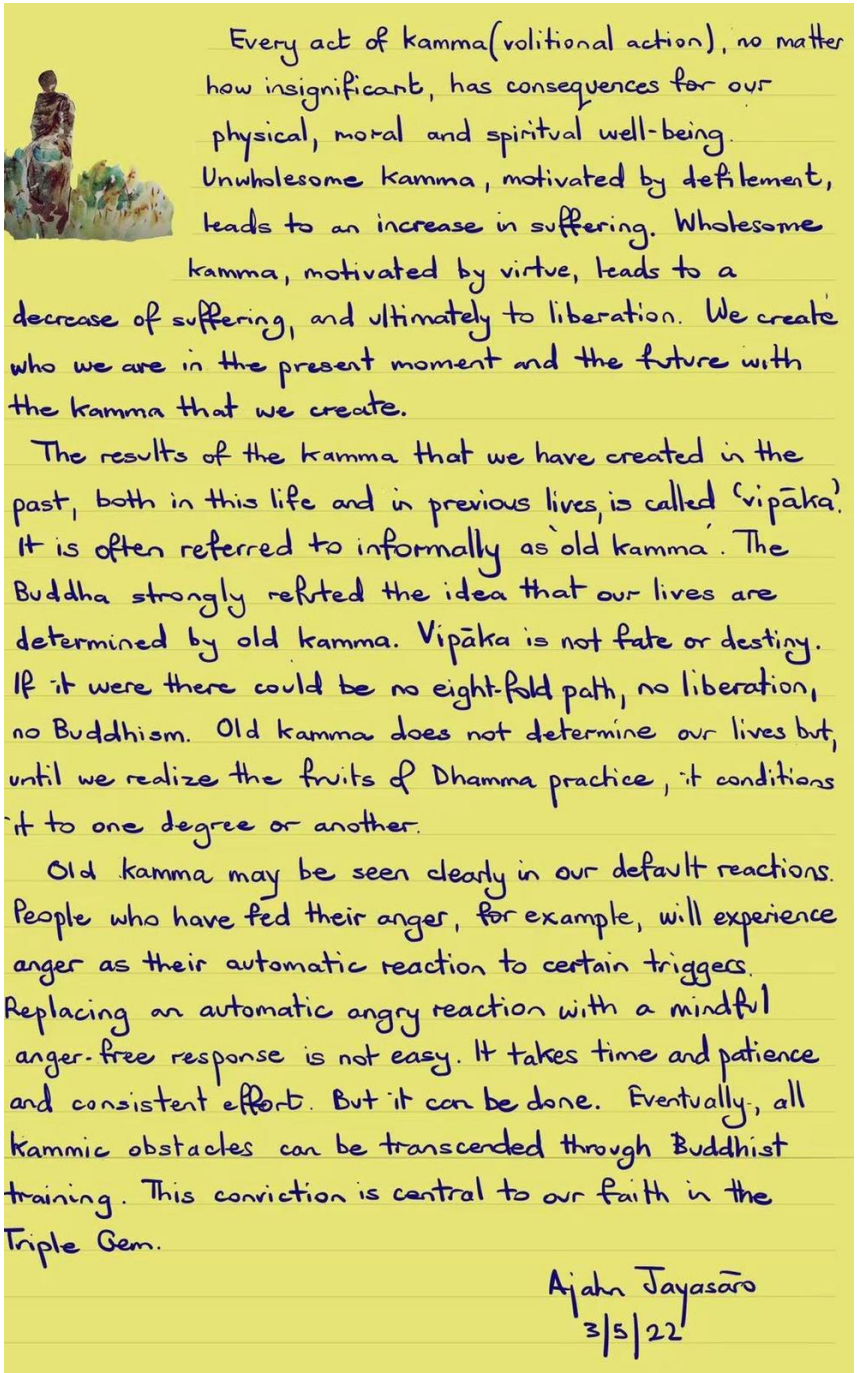
Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Mai 2022

Le vieux kamma ne détermine pas notre vie 2
La méditation : Faire la lumière sur notre expérience 4
Les états mentaux conditionnent notre conduite et nos relations dans le monde 6
Visākha Puja 8
Dukkha 10
Cultiver la patience et la persévérance 12
Les dictateurs intérieurs 14
Kataññu & Katavedi 16

Le vieux kamma ne détermine pas notre vie



Every act of kamma (volitional action), no matter how insignificant, has consequences for our physical, moral and spiritual well-being. Unwholesome kamma, motivated by defilement, leads to an increase in suffering. Wholesome kamma, motivated by virtue, leads to a decrease of suffering, and ultimately to liberation. We create who we are in the present moment and the future with the kamma that we create.

The results of the kamma that we have created in the past, both in this life and in previous lives, is called 'vipāka'. It is often referred to informally as 'old kamma'. The Buddha strongly refuted the idea that our lives are determined by old kamma. Vipāka is not fate or destiny. If it were there could be no eight-fold path, no liberation, no Buddhism. Old kamma does not determine our lives but, until we realize the fruits of Dhamma practice, it conditions it to one degree or another.

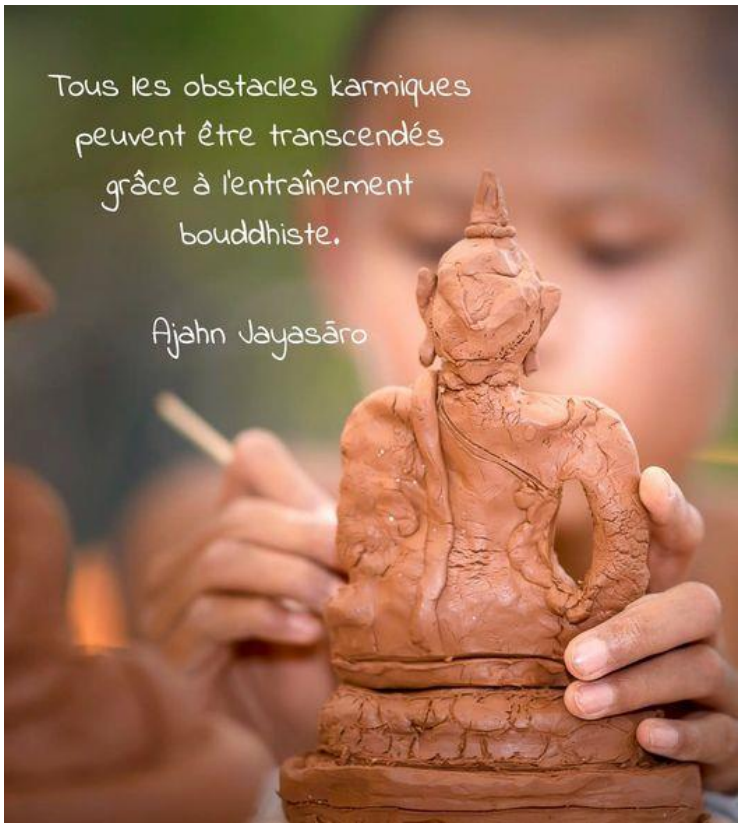
Old kamma may be seen clearly in our default reactions. People who have fed their anger, for example, will experience anger as their automatic reaction to certain triggers. Replacing an automatic angry reaction with a mindful anger-free response is not easy. It takes time and patience and consistent effort. But it can be done. Eventually, all kammic obstacles can be transcended through Buddhist training. This conviction is central to our faith in the Triple Gem.

Ajahn Jayasāro
3/5/22

Chaque acte de kamma (action volontaire), aussi insignifiant soit-il, a des conséquences sur notre bien-être physique, moral et spirituel.
Le kamma malsain, motivé par la souillure, entraîne une augmentation de la souffrance. Le kamma sain, motivé par la vertu, conduit à une réduction de la souffrance, et finalement à la libération. Avec

le kamma que nous produisons, nous créons ce que nous sommes dans le moment présent et dans le futur.
Les résultats du kamma que nous avons créé dans le passé, tant dans cette vie que dans les vies antérieures, sont appelés 'vipāka'. On y fait souvent référence de manière informelle en tant que " vieux kamma ". Le Bouddha a fortement réfuté l'idée que nos vies sont déterminées par l'ancien kamma. Vipāka n'est pas le destin ou la destinée. Si c'était le cas, il n'y aurait pas de chemin octuple, pas de libération, pas de bouddhisme. Le vieux kamma ne détermine pas notre vie mais, jusqu'à ce que nous réalisions les fruits de la pratique du Dhamma, il la conditionne à un degré ou à un autre.
Le vieux kamma peut être clairement visible dans nos réactions par défaut. Les personnes qui ont nourri leur colère, par exemple, verront la colère comme leur réaction automatique à certains déclencheurs. Il n'est pas facile de remplacer une réaction automatique de colère par une réponse consciente et sans colère. Cela demande du temps, de la patience et des efforts constants. Mais c'est possible. Finalement, tous les obstacles karmiques peuvent être transcendés grâce à l'entraînement bouddhiste. Cette conviction est au cœur de notre confiance dans les Trois Joyaux.

Ajahn Jayasāro
3/5/2022



La méditation : Faire la lumière sur notre expérience

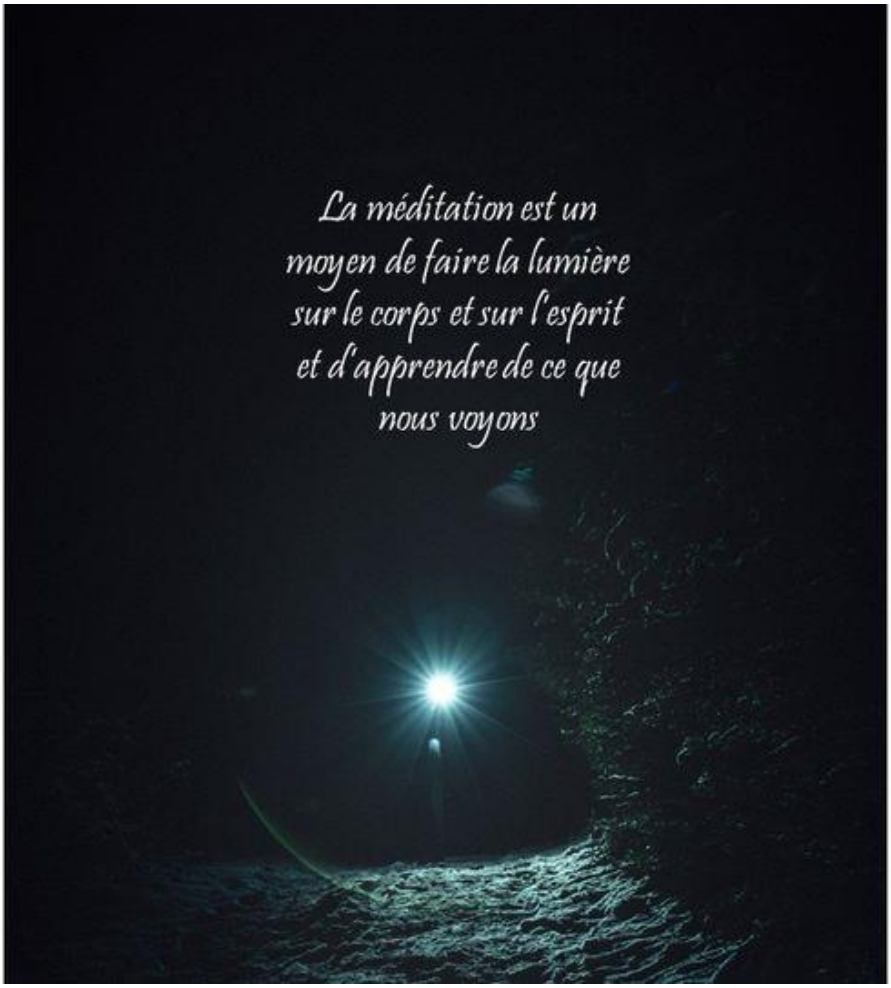
Usually, when we shine light on an object we see it more clearly. But sometimes the light shows us that our perceptions were mistaken. In fact, we were looking at something quite different from what we assumed to be the case. Every now and again we discover that the snake lying across the road is a length of rope, or the length of rope a snake. Through meditation we learn how to shine a light on our experience. As a result some things, like the ugliness of anger and the beauty of kindness, become much clearer to us. As a result our values and priorities change. Other things, clearly illuminated, now seem insubstantial. Most important of these is the perception of self. That which we formerly perceived to be solid and dependable, the locus and owner of experience, is seen to be none of those things. We find instead a conditioned flow of physical and mental phenomena.

Consider considering meditation in this way: not as the application of a technique in order to gain a particular result, but a means of shining a light on the body and mind, and of learning from what we see.

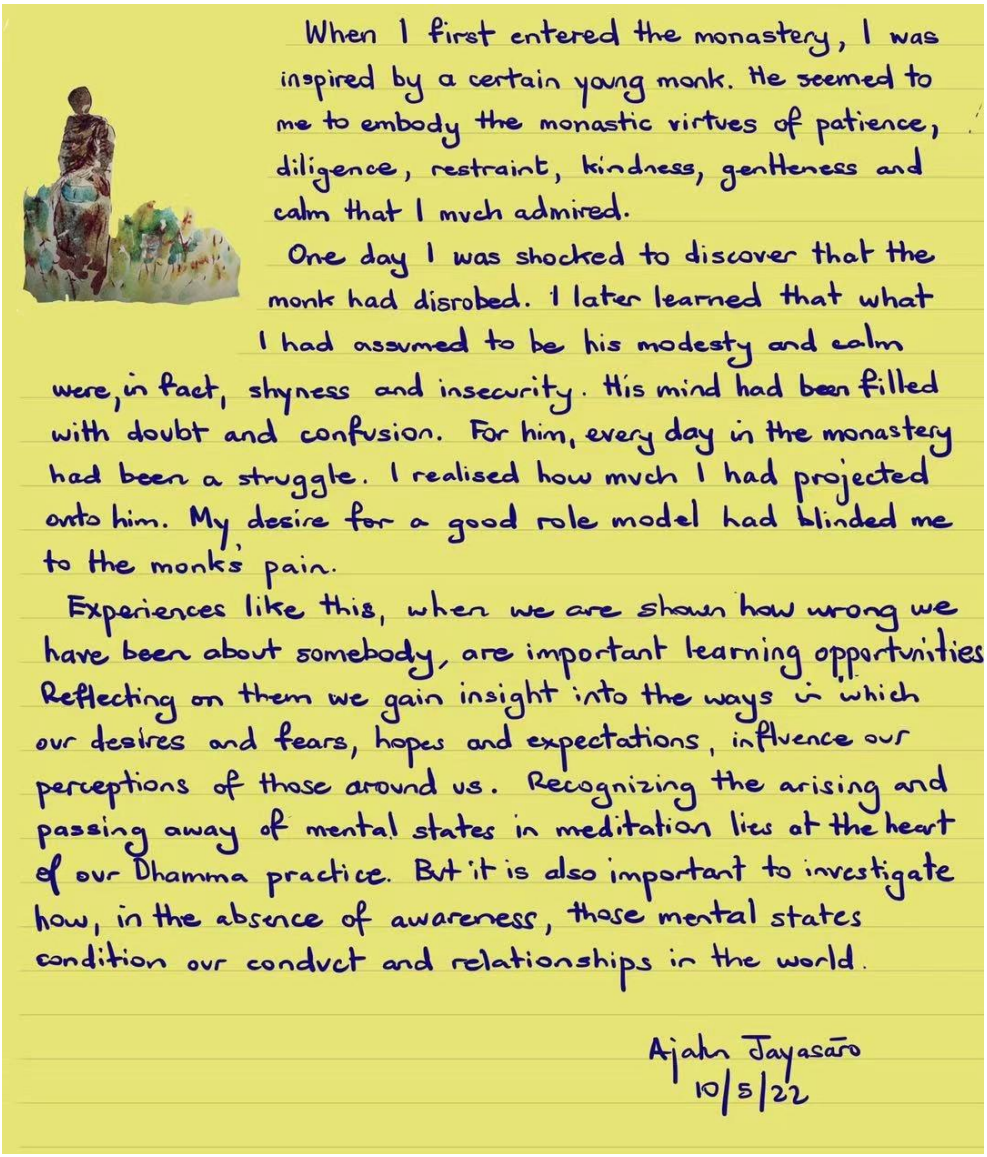
Ajahn Jayasāro
7/5/65

En général, on voit mieux un objet lorsqu'on l'éclaire. Mais parfois, la lumière nous montre que nos perceptions étaient erronées. En fait, nous étions en train de regarder quelque chose de tout à fait différent de ce que nous supposions regarder. De temps à autre, nous découvrons que le serpent qui se trouve en travers de la route est une corde ou la corde un serpent. Grâce à la méditation, nous apprenons à faire la lumière sur notre expérience. En conséquence, certaines choses, comme la laideur de la colère et la beauté de la bonté, deviennent beaucoup plus claires pour nous. Par conséquent, nos valeurs et nos priorités changent. D'autres choses, clairement mises en lumière, nous semblent maintenant insignifiantes. La plus importante de ces choses est la perception de soi. Ce que nous percevions auparavant comme solide et fiable, le lieu et le propriétaire de l'expérience, est considéré comme n'étant rien de tout cela. Nous trouvons plutôt un flux conditionné de phénomènes physiques et mentaux.
Envisagez de considérer la méditation de cette manière : non pas comme l'application d'une technique en vue d'obtenir un résultat particulier, mais comme un moyen d'éclairer le corps et l'esprit et d'apprendre de ce que nous voyons.

Ajahn Jayasāro
7/5/22



Les états mentaux conditionnent notre conduite et nos relations dans le monde



When I first entered the monastery, I was inspired by a certain young monk. He seemed to me to embody the monastic virtues of patience, diligence, restraint, kindness, gentleness and calm that I much admired.

One day I was shocked to discover that the monk had disrobed. I later learned that what I had assumed to be his modesty and calm were, in fact, shyness and insecurity. His mind had been filled with doubt and confusion. For him, every day in the monastery had been a struggle. I realised how much I had projected onto him. My desire for a good role model had blinded me to the monk's pain.

Experiences like this, when we are shown how wrong we have been about somebody, are important learning opportunities. Reflecting on them we gain insight into the ways in which our desires and fears, hopes and expectations, influence our perceptions of those around us. Recognizing the arising and passing away of mental states in meditation lies at the heart of our Dhamma practice. But it is also important to investigate how, in the absence of awareness, those mental states condition our conduct and relationships in the world.

Ajahn Jayasāro
10/5/22

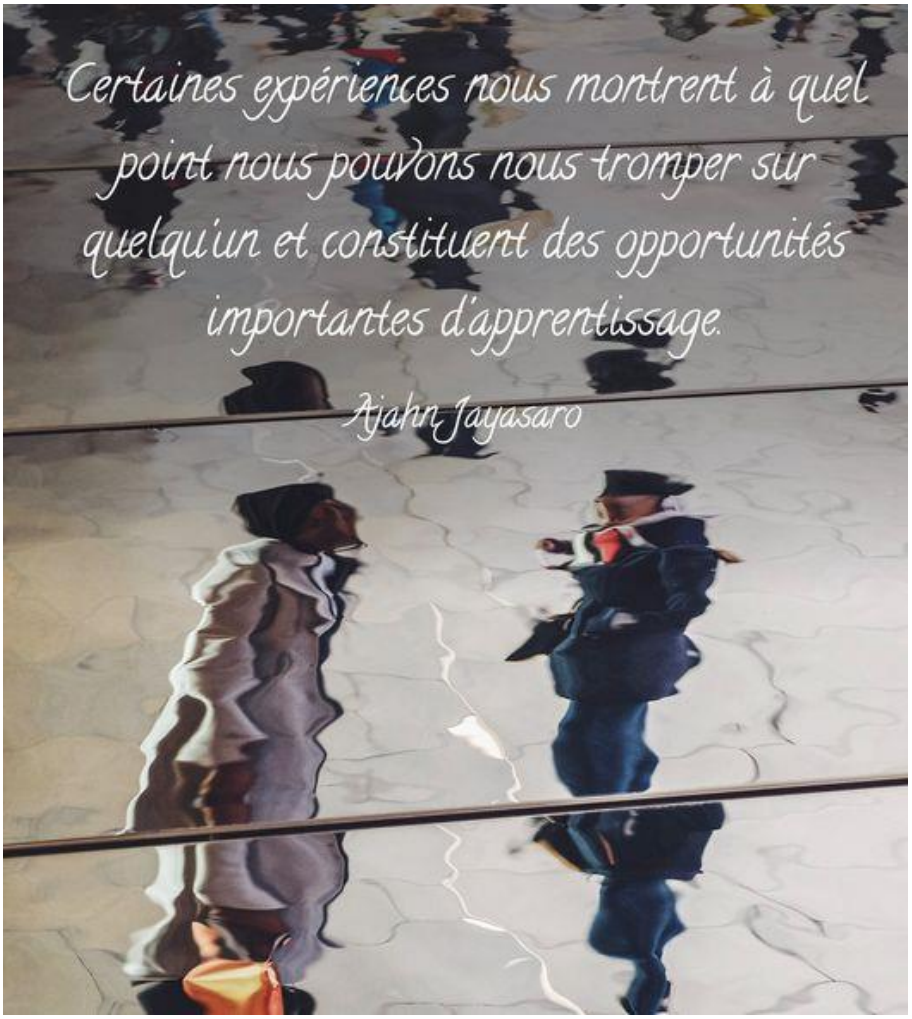
Lorsque je suis entré au monastère, j'ai été inspiré par un certain jeune moine. Il me semblait incarner les vertus monastiques de patience, de diligence, de retenue, de bienveillance, de bonté et de calme que j'admirais tant.

Un jour, j'ai été choqué de découvrir que le moine avait défroqué. J'ai appris par la suite que ce que j'avais pris pour de la modestie et du calme était en fait de la timidité et de l'insécurité. Le doute et la confusion avaient envahi son esprit. Pour lui, chaque jour au monastère avait été une lutte. Je me suis rendu compte à quel point je m'étais projeté en lui. Mon désir de trouver un bon modèle m'avait rendu aveugle à sa douleur.

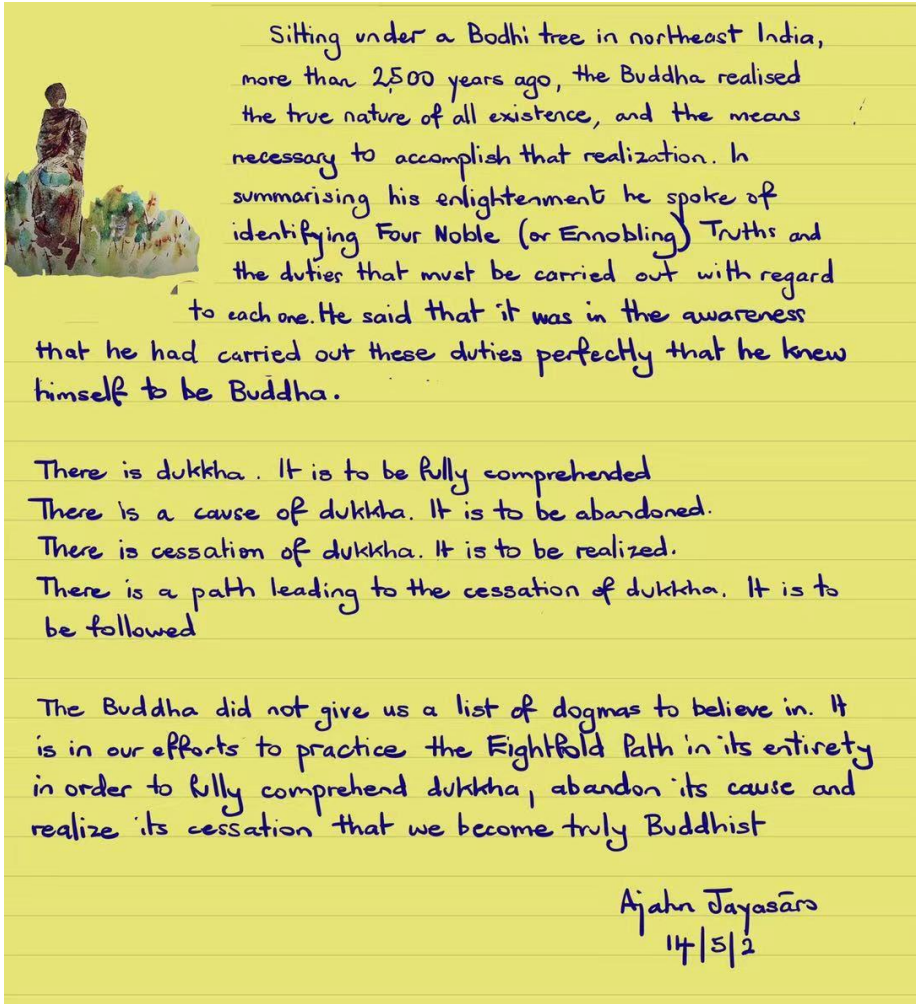
Les expériences de ce genre nous montrent à quel point nous pouvons-nous tromper sur quelqu'un et constituent des opportunités importantes d'apprentissage. En y réfléchissant, nous comprenons mieux

comment nos désirs et nos craintes, nos espoirs et nos attentes influencent notre perception de ceux qui nous entourent. Reconnaître l'apparition et la disparition des états mentaux dans la méditation est au cœur de notre pratique du Dhamma. Mais il est également important d'étudier comment, en l'absence de conscience, ces états mentaux conditionnent notre conduite et nos relations dans le monde.

Ajahn Jayasāro
10/5/22



Visākha Puja



Sitting under a Bodhi tree in northeast India, more than 2,500 years ago, the Buddha realised the true nature of all existence, and the means necessary to accomplish that realization. In summarising his enlightenment he spoke of identifying Four Noble (or Ennobling) Truths and the duties that must be carried out with regard to each one. He said that it was in the awareness that he had carried out these duties perfectly that he knew himself to be Buddha.

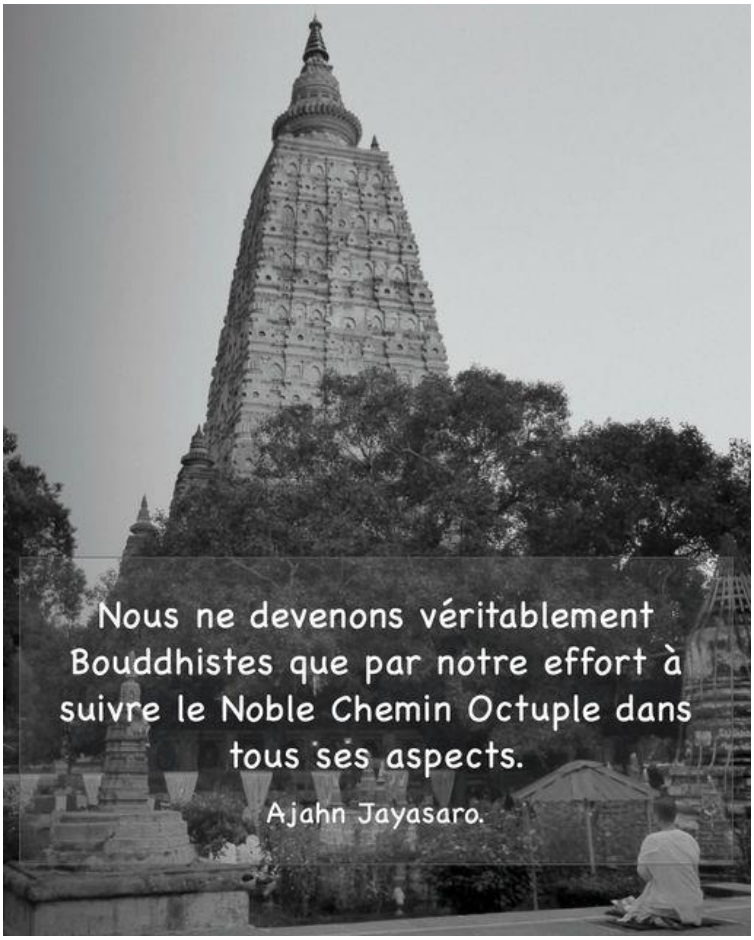
There is dukkha. It is to be fully comprehended
There is a cause of dukkha. It is to be abandoned.
There is cessation of dukkha. It is to be realized.
There is a path leading to the cessation of dukkha. It is to be followed

The Buddha did not give us a list of dogmas to believe in. It is in our efforts to practice the Eightfold Path in its entirety in order to fully comprehend dukkha, abandon its cause and realize its cessation that we become truly Buddhist

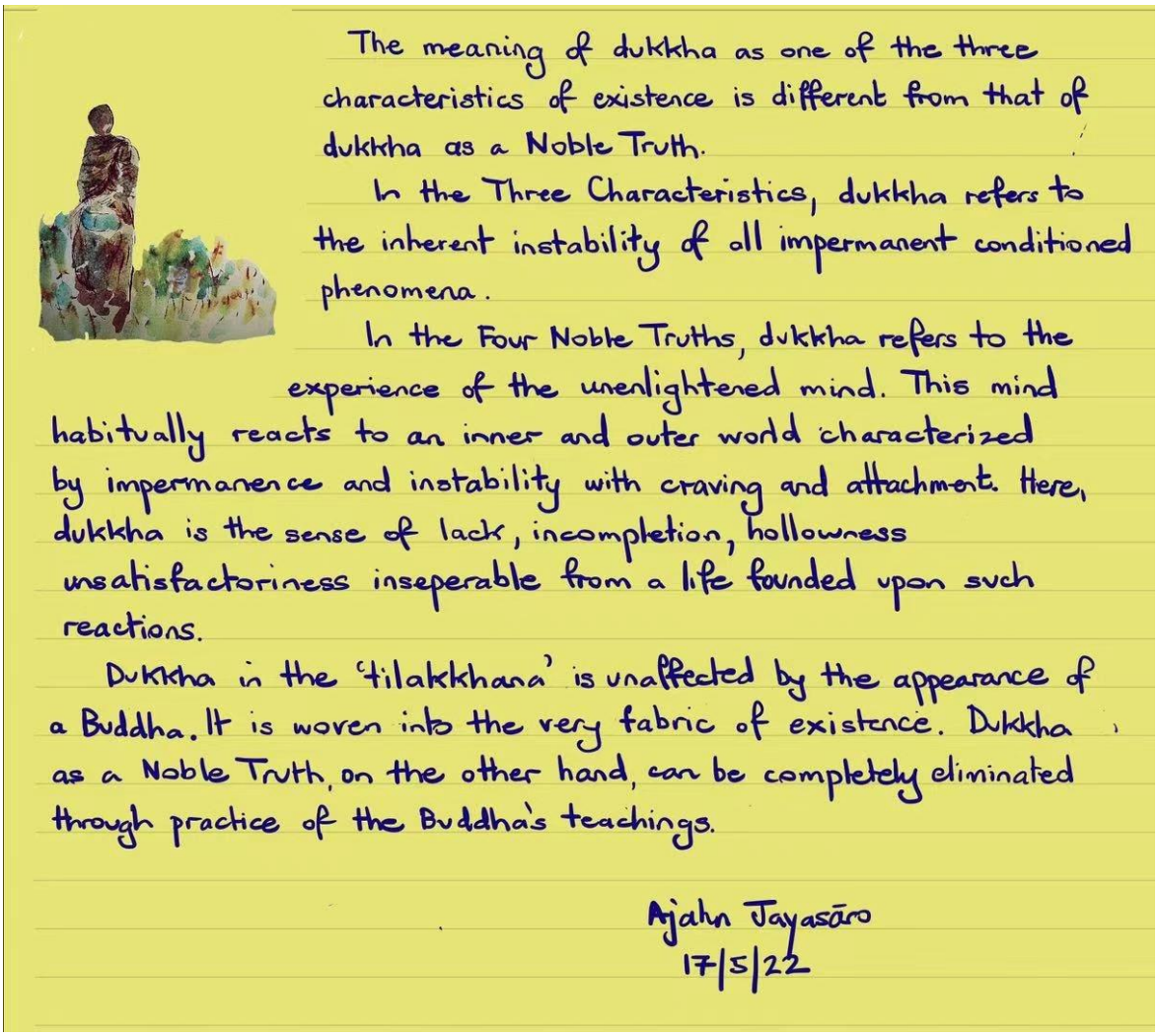
Ajahn Jayasāro
14/5/2

Il y a 2500 ans, dans l'Inde du Nord-est, assis sous un arbre de Bodhi, le Bouddha réalisa la véritable nature de toute existence et découvrit les moyens nécessaires à cette réalisation.
Pour résumer son éveil, il dit avoir identifié Quatre Nobles Vérités (ou Vérités anoblissantes) et les devoirs à accomplir par rapport à chacune d'entre elles. Il dit que c'était parce qu'il était conscient d'avoir parfaitement accompli ces devoirs qu'il savait qu'il était Bouddha.
Il y a dukkha. Il doit être complètement compris.
Dukkha a une cause. Elle doit être abandonnée.
Il y a la cessation de dukkha. Elle doit être réalisée.
Il y a une voie menant à la cessation de dukkha. Elle doit être suivie.
Le Bouddha ne nous a pas laissé une liste de dogmes auxquels il nous faut croire. Nous devenons véritablement Bouddhistes par notre effort de pratiquer l'ensemble du Chemin Octuple, afin de complètement comprendre dukkha, abandonner sa cause et réaliser sa cessation.

Ajahn Jayasāro
14/05/2022


Nous ne devenons véritablement Bouddhistes que par notre effort à suivre le Noble Chemin Octuple dans tous ses aspects.
Ajahn Jayasaro.

Dukkha



The meaning of dukkha as one of the three characteristics of existence is different from that of dukkha as a Noble Truth.

In the Three Characteristics, dukkha refers to the inherent instability of all impermanent conditioned phenomena.

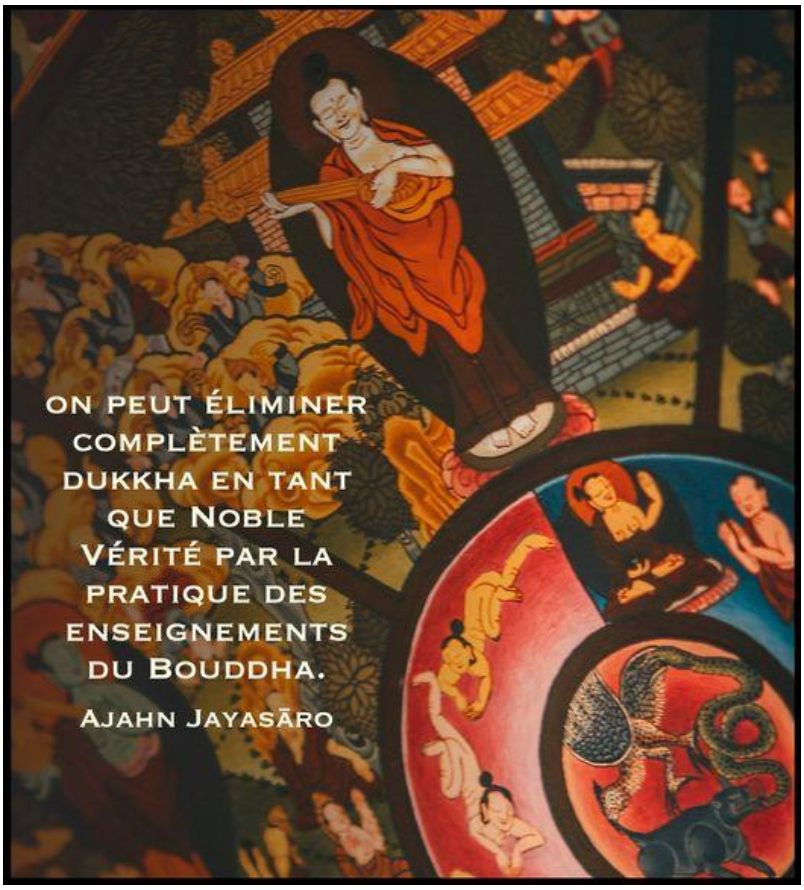
In the Four Noble Truths, dukkha refers to the experience of the unenlightened mind. This mind habitually reacts to an inner and outer world characterized by impermanence and instability with craving and attachment. Here, dukkha is the sense of lack, incompletion, hollowness unsatisfactoriness inseperable from a life founded upon such reactions.

Dukkha in the 'tilakkhana' is unaffected by the appearance of a Buddha. It is woven into the very fabric of existence. Dukkha as a Noble Truth, on the other hand, can be completely eliminated through practice of the Buddha's teachings.

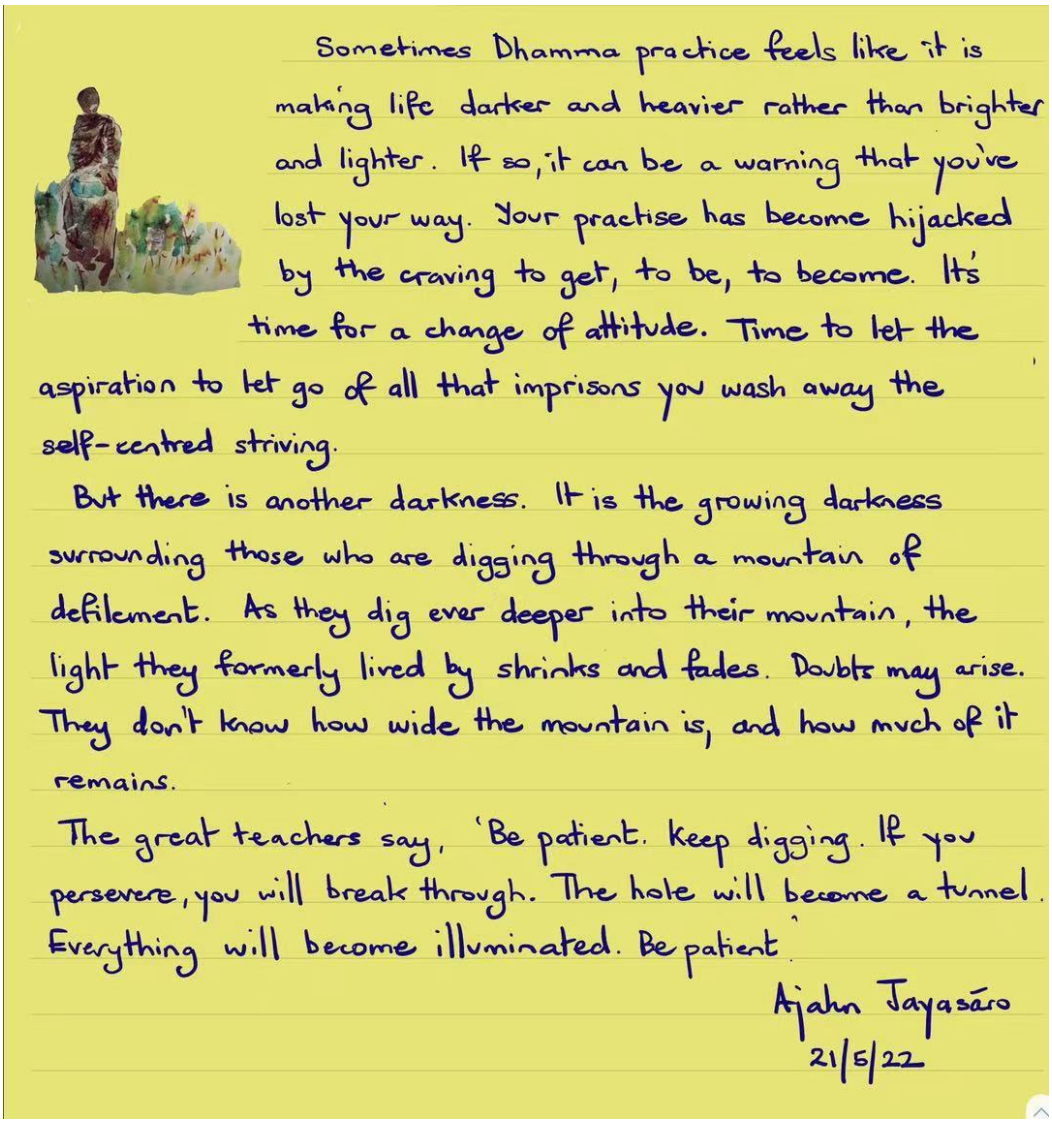
Ajahn Jayasāro
17/5/22

La signification de dukkha comme l'une des trois caractéristiques de l'existence est différente de la signification de dukkha comme Noble Vérité.
Dans les trois caractéristiques, dukkha fait référence à l'instabilité inhérente à tous les phénomènes conditionnés impermanents.
Dans les Quatre Nobles Vérités, dukkha fait référence à l'expérience de l'esprit non éveillé. Cet esprit réagit habituellement à un monde intérieur et extérieur caractérisé par l'impermanence et l'instabilité, par le désir et l'attachement. Ici, dukkha est un sentiment de manque, d'incomplétude, de vide, d'insatisfaction, inséparable d'une vie fondée sur de telles réactions.
L'apparition d'un Bouddha n'affecte pas de dukkha dans le "tilakkhana", qui s'ancre dans la nature même de l'existence. En revanche on peut éliminer complètement dukkha en tant que Noble Vérité par la pratique des enseignements du Bouddha.

Ajahn Jayasāro
17/05/2022


ON PEUT ÉLIMINER
COMPLÈTEMENT
DUKKHA EN TANT
QUE NOBLE
VÉRITÉ PAR LA
PRATIQUE DES
ENSEIGNEMENTS
DU BOUDDHA.
AJAHN JAYASĀRO

Cultiver la patience et la persévérance



Sometimes Dhamma practice feels like it is making life darker and heavier rather than brighter and lighter. If so, it can be a warning that you've lost your way. Your practise has become hijacked by the craving to get, to be, to become. It's time for a change of attitude. Time to let the aspiration to let go of all that imprisons you wash away the self-centred striving.

But there is another darkness. It is the growing darkness surrounding those who are digging through a mountain of defilement. As they dig ever deeper into their mountain, the light they formerly lived by shrinks and fades. Doubts may arise. They don't know how wide the mountain is, and how much of it remains.

The great teachers say, 'Be patient. Keep digging. If you persevere, you will break through. The hole will become a tunnel. Everything will become illuminated. Be patient'.

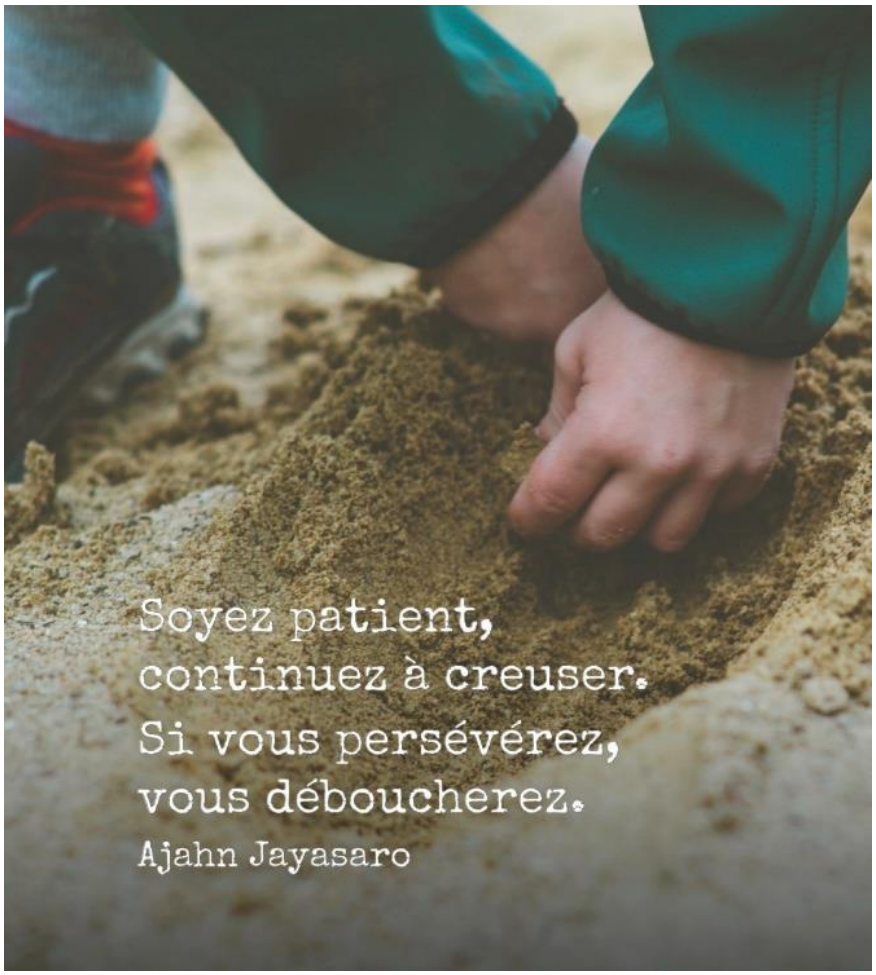
Ajahn Jayasāro
21/5/22

Parfois, la pratique du Dhamma donne l'impression qu'elle rend la vie plus sombre et plus pesante, et non plus lumineuse et plus légère. Si c'est le cas, cela peut être le signe que vous vous êtes égaré. Votre pratique a été détournée par le besoin d'obtenir, d'être, de devenir. Il est temps de changer d'attitude. Il est temps que l'aspiration à se débarrasser de tout ce qui vous emprisonne balaye les efforts égocentriques.

Mais il y a une autre obscurité. C'est l'obscurité croissante qui entoure ceux qui creusent une montagne de souillures. Alors qu'ils creusent de plus en plus profondément dans leur montagne, la lumière qui les animait autrefois diminue et s'estompe. Des doutes peuvent surgir. Ils ne savent pas quelle est la dimension de la montagne et combien il reste à parcourir.

Les grands enseignants disent : “soyez patient, continuez à creuser. Si vous persévérez, vous déboucherez. Le trou deviendra un tunnel. Tout deviendra lumineux. Soyez patient”.

Ajahn Jayasāro
21/05/2022


Soyez patient,
continuez à creuser.
Si vous persévérez,
vous déboucherez.
Ajahn Jayasaro

Les dictateurs intérieurs

As I grew up I absorbed the ideas of thinking for myself and questioning authority. I assumed that the authorities that needed to be constantly questioned were political, economic, religious, cultural. It was when I discovered Buddhism that I realized that there is another powerful authority, in many respects the most powerful of all. I learnt how our lives are most oppressed and impoverished by the defilements within our own minds.

There are many inner dictators who in every country of the world are slavishly followed, without question. They include Greed, Aversion and Belief. The devotion to these dictators crosses all political boundaries and social classes.

I gained a conviction as a teenage Buddhist that has stayed with me to this day. It is only by incorporating the Buddha's path to wisdom, compassion and inner freedom, that any efforts to improve the quality of life of beings in the world will achieve long-lasting, sustainable results.

Ajahn Jayasāro
24/5/22

En grandissant, j'ai adopté le principe de penser par moi-même et de remettre en question l'autorité. Je supposais que les autorités qu'il fallait constamment interroger étaient politiques, économiques, religieuses ou culturelles. C'est lorsque j'ai découvert le bouddhisme que j'ai réalisé qu'il existe une autre autorité puissante, à bien des égards la plus puissante de toutes. J'ai appris comment nos vies sont plus opprimées et appauvries par les souillures de notre propre esprit.

Il existe de nombreux dictateurs intérieurs qu'on suit servilement, dans tous les pays du monde, sans se poser de questions. Il s'agit de l'Avidité, de l'Aversion et de la Croyance. La dévotion à ces dictateurs dépasse les frontières politiques et les classes sociales.

Adolescent bouddhiste, j'ai acquis une certitude qui m'accompagne encore aujourd'hui. Ce n'est qu'en intégrant la voie du Bouddha vers la sagesse, la compassion et la liberté intérieure, que tout effort visant à améliorer la qualité de vie des êtres dans le monde permettra d'obtenir des résultats durables et pérennes.

Ajahn Jayasāro
24/5/22

Il existe de nombreux
dictateurs intérieurs
qu'on suit servilement,
dans tous les pays du
monde, sans se poser
de questions.
Ajahn Jayasāro

Kataññu & Katavedi

The discourses of the great teachers in the Thai Forest tradition often included martial imagery. Defilements are referred to as our bitter enemies, cruel, cunning and unscrupulous. The meditator has to kill them or at least – to use a boxing metaphor – knock them right out of the ring.

This way of talking about practice is understandable given that the audiences were mostly monks in the prime of life. The image of the spiritual warrior is a potent one for young men. For some years I was one of those young men and was suitably inspired.

However, as time has passed I have come to look on defilements in a slightly different way. I now see the value of investigating the ways in which the more stubborn defilements seem to answer some deep needs within us. If we are engaged in a war, it is a civil war, and we have loved ones on both sides.

We need to identify what the need is that the defilement appears to meet. How can that need be abandoned, outflanked or replaced? This kind of investigation does not replace samādhi practice. It complements it.

Ajahn Jayasāro
28/5/22

Les discours des grands maîtres de la tradition de la forêt thaïlandaise contenaient souvent une imagerie martiale. Les souillures sont décrites comme nos ennemis acharnés, cruels, rusés et sans scrupules. Le méditant doit les tuer ou du moins - pour utiliser une métaphore empruntée à la boxe - les faire sortir du ring. Cette façon de parler de la pratique est compréhensible étant donné que les auditoires étaient pour la plupart des moines dans la force de l'âge.

L'image du guerrier spirituel est puissante pour de jeunes hommes. Pendant quelques années, j'ai été l'un de ces jeunes hommes et j'étais convenablement inspiré.

Cependant, avec le temps, j'en suis venu à considérer les souillures d'une manière légèrement différente. Je vois maintenant l'intérêt d'étudier les façons dont les souillures les plus tenaces

semblent répondre à certains besoins profonds en nous. Si nous sommes engagés dans une guerre, c'est une guerre civile, et nous avons des êtres chers dans les deux camps.

Nous devons identifier quel est le besoin auquel la souillure semble répondre. Comment ce besoin peut-il être abandonné, contourné ou remplacé ? Ce genre d'investigation ne remplace pas la pratique du Samādhi. Il la complète.

Ajahn Jayasāro

28/5/22