Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Septembre 2022

Le moment présent est la seule constante 2

Nos vies sont comme des chutes d'eau 4

La Parole Juste 6

L'esprit est comme un animal sauvage 8

Ne vous arrêtez pas 10

Une véritable liberté 12

Le bon équilibre entre l'effort et la relaxation 14

Réagir avec sagesse 16

Le moment présent est la seule constante

We sometimes hear that we should let go of the past, let go of the future, and dwell in the present moment. In fact, we have no choice in the matter. The present moment is all that we have ever had and ever will have. During our long wanderings in samsāra the present moment has been the only constant. In our direct experience the past is simply a memory arising and passing away in the present moment, and the future a presently arising thought. Our task as meditators is then not so much to let go of attachments to the past and future, as to attachments to memory and imagination. Thought and memory are part of nature and play indispensable roles in life and learning. But it is easy to become entangled by them. Dhamma practice emphasises knowing memory as memory, thought as thought, as they occur. We learn how to see the space around them, into which they arise and fall. By doing so we can become the master of memory and thought, rather than their playthings.

Ajahn Jayasāro
3/10/22

Nous entendons parfois dire que nous devrions lâcher prise du passé, lâcher prise de l'avenir et nous établir dans le moment présent. En fait, nous n'avons pas le choix en la matière. Le moment présent est tout ce que nous avons jamais eu et aurons jamais. Au cours de nos longues errances dans le samsāra, le moment présent a été la seule constante. Dans notre expérience directe, le passé n'est qu'un souvenir qui surgit et disparaît dans le moment présent et le futur, une pensée qui surgit à l'instant présent. Notre tâche en tant que méditants n'est donc pas tant de nous défaire de nos attachements au passé et au futur que de nos attachements à la mémoire et à l'imagination. La pensée et la mémoire font partie de la nature et jouent un rôle indispensable dans la vie et l'apprentissage. Mais il est facile de s'y engluer. La pratique du Dhamma met l'accent sur la connaissance de la mémoire en tant que mémoire, de la pensée en tant que pensée, comme elles se produisent. Nous apprenons à voir l'espace qui les entoure, dans lequel elles surgissent et disparaissent. En agissant ainsi, nous pouvons devenir le maître de la mémoire et de la pensée, plutôt que leur jouet.

Ajahn Jayasāro
03/09/22

Nos vies sont comme des chutes d'eau

A photograph of a waterfall may be exceptionally vivid and well-framed. Perhaps it skillfully evokes the refreshing beauty of a waterfall discovered by chance on a trek through a jungle. Perhaps it brilliantly conveys the awe-inspiring grandeur of one of the huge and famous waterfalls like Niagara. But no matter how brilliant the photo may be, it must, of neccessity, omit the most essential element of the waterfall. It can only ever be a still image of something which is never still, even for a moment : water falling

Our lives, as one great master has written, are like waterfalls. We fall, moment by moment, from birth to death, like water dropping from a cliff. But when we think of lives, we tend to think of them as fixed entities. We have ideas that this person is like this, and that person is like that. In fact, those are just photographs. No matter how accurate we might believe them to be, we must remind ourselves that those ideas can only ever be still images of something which is never still : lives passing, lives falling from birth to death. Our ideas about ourselves and others may be true in a certain sense. But they can only be true in the way that a photograph is a true representation of movement.

Ajahn Jayasaro
6/9/22

La photographie d'une cascade peut être exceptionnellement vivante et bien cadrée. Elle évoque peut-être habilement la beauté rafraîchissante d'une chute d'eau découverte par hasard lors d'une randonnée dans la jungle. Elle peut aussi transmettre avec talent la grandeur impressionnante de l'une des immenses et célèbres chutes d'eau comme celles du Niagara. Mais aussi brillante que soit la photo, elle doit, par nécessité, omettre l'élément le plus essentiel de la chute d'eau. Il ne peut s'agir que d'une image fixe de quelque chose qui n'est jamais fixe, pas même un instant : l'eau qui tombe.
Nos vies, comme l'a écrit un grand maître, sont comme des chutes d'eau. Nous tombons, moment après moment, de la naissance à la mort, comme l'eau qui tombe d'une falaise. Mais lorsque nous pensons aux vies, nous avons tendance à les considérer comme des entités fixes. Nous avons l'idée que cette personne est comme ceci, et que cette personne est comme cela. En fait, ce ne sont que des photographies. Aussi exactes que nous puissions les croire, nous devons nous rappeler que ces idées ne peuvent être que des images fixes de quelque chose qui n'est jamais fixe : des vies qui passent, des vies qui tombent de la naissance à la mort. Les idées sur nous-mêmes et sur les autres peuvent être vraies dans un certain sens. Mais elles ne peuvent être vraies que dans la mesure où une photographie est une représentation fidèle du mouvement.

Ajahn Jayasāro
06/09/22

La Parole Juste

right speech
10 Sep BE 2565 13:07

Five areas in which to practise mindfulness of the speech of ourselves and others:

The suitability of time and place for the conversation
The truthfulness of the words spoken
The value/benefit of the conversation
The motivations of those involved.
The quality/style of speech

For our own part, practising Right Speech in light of these considerations, we try to speak only true and useful words at appropriate times and places. We speak politely, our hearts established in loving-kindness.

Some observations on mindfulness of others speech:

The person in front of us is usually either telling the truth, deliberately telling an untruth, or telling an untruth believing it to be true. As the latter is always a possibility, we should not jump to conclusions if we detect an untruth.

The value or benefit meant here is not restricted to content. Someone may, for example, be speaking to us on a relatively trivial matter, but it is calming them down, allowing them to come to terms with some pain. If so, we might consider that to be beneficial speech. Benefit may be intellectual, emotional or spiritual.

People's motivations are often mixed. We should remind ourselves that we can't read minds. All we can know are our own fallible assessments of their mental states.

Coarse speech tends to upset and alienate. Polite speech does not. Hearing views expressed politely, we are more inclined to listen. Politeness is intelligent.

Ajahn Jayasāro
10/9/22

Cinq domaines dans lesquels pratiquer la pleine conscience de la parole, la nôtre et celle des autres :

La convenance du lieu et du moment de la conversation
La véracité des mots prononcés
La valeur / le bénéfice de la conversation
Les motivations des personnes impliquées
La qualité / le style du discours

Pour notre part, en pratiquant la Parole Juste à la lumière de ces considérations, nous essayons de ne dire que des mots vrais et utiles aux moments et lieux appropriés. Nous parlons poliment, notre cœur étant établi dans la bienveillance.
Quelques observations sur l'attention portée à la parole d'autrui :
La personne en face de nous dit généralement soit la vérité, soit délibérément une contre-vérité, soit une contre-vérité en croyant qu'elle est vraie. Cette dernière hypothèse étant toujours possible, nous ne devons pas tirer de conclusions hâtives si nous détectons une contre-vérité.
La valeur ou l'avantage dont il est question ici ne se limite pas au contenu. Quelqu'un peut, par exemple, nous parler d'un sujet relativement banal, mais cela le calme, lui permet d'accepter une certaine souffrance. Si tel est le cas, nous pouvons considérer qu'il s'agit d'un discours bénéfique. Le bénéfice peut être intellectuel, émotionnel ou spirituel.

Les motivations des gens sont souvent mixtes. Nous devons nous rappeler que nous ne pouvons pas lire dans les pensées. Tout ce que nous sommes en mesure de savoir, ce sont nos propres évaluations faillibles à propos de leur état mental.

Les propos grossiers ont tendance à contrarier et à aliéner. Le discours poli évite cela. Lorsque nous entendons des opinions exprimées poliment, nous sommes plus enclins à écouter. La politesse est intelligente.

Ajahn Jayasāro
10/09/22

L’esprit est comme un animal sauvage

To make friends with a wild creature you have to be very patient. You have to make it trust you. You have to show the creature that you are no danger to it. You have to allow the creature to become accustomed to you and to relax in your presence.

The mind shies away away from the truth, just as a wild creature instinctively shies away from one who genuinely wishes to be its friend. The process by which the mind becomes accustomed to the presence of truth and learns to trust it, is meditation.

Consistency, patience, kindness, close observation of what works and what does not — all are essential elements of befriending wild creatures and leading the mind to peace.

Ajahn Jayasāro
13/9/22

Pour devenir ami avec une créature sauvage, il faut être très patient. Vous devez gagner sa confiance. Vous devez montrer à l'animal que vous ne présentez aucun danger pour lui. Vous devez permettre à la créature de s'habituer à vous et de se détendre en votre présence.
L'esprit se détourne de la vérité, tout comme un animal se détourne instinctivement de celui qui souhaite sincèrement être son ami. Le processus par lequel l'esprit s'habitue à la présence de la vérité et apprend à lui faire confiance est la méditation.
La constance, la patience, la bienveillance, l'observation attentive de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas sont autant d'éléments essentiels pour se lier d'amitié avec les animaux sauvages et conduire l'esprit à la paix.

Ajahn Jayasāro
13/09/22

Ne vous arrêtez pas

In our Dhamma practice, consistency and continuity are vital. They are what are required to create the momentum we need to push past the defilements. Otherwise, we can easily become like the foolish man rubbing two sticks together to make fire. He stops whenever he feels weary or bored. Each time he picks up the sticks to continue, the wood has cooled and he starts from zero. Before long, he becomes frustrated. He begins to doubt whether this method of making fire actually works. Eventually, he concludes that the practice of rubbing two sticks together does not, in fact, produce fire. He believes that he has proved it to be mere superstition. He persuades himself that his surrender to defilement is some kind of victory.

Don't be like him. Don't stop. If you can't walk so well right now, then crawl for a while. It's okay. Just don't stop. You'll get there.

Ajahn Jayasāro
17/9/22

Dans notre pratique du Dhamma, la constance et la continuité sont vitales. Ce sont les éléments nécessaires pour créer l'élan dont nous avons besoin pour dépasser les souillures mentales. Sinon, nous pouvons facilement devenir comme l'homme insensé qui frotte deux bâtons l'un contre l'autre pour faire du feu. Il s'arrête dès qu'il ressent de la lassitude ou de l'ennui. Chaque fois qu'il ramasse les bâtons pour continuer, le bois a refroidi, et il recommence de zéro. Très vite, il devient frustré. Il commence à douter que cette méthode pour faire du feu fonctionne réellement. Il finit par conclure que la pratique consistant à frotter deux bâtons l'un contre l'autre ne produit pas de feu. Il pense avoir prouvé qu'il s'agit d'une simple superstition. Il se persuade que sa reddition aux souillures mentales constitue une sorte de victoire.

Ne soyez pas comme lui. Ne vous arrêtez pas. Si vous ne pouvez pas bien marcher en ce moment, alors rampez un peu. Ce n'est pas grave. Mais ne vous arrêtez pas. Vous y arriverez.

Ajahn Jayasāro
13/09/22

Une véritable liberté

For most people, freedom means being able to make choices and to act without anybody else telling them what to believe or do. It is, essentially, a freedom from external constraints. From the Buddhist point of view, that may be a foundation for freedom, but it is not the thing itself. Our emphasis is on being able to make choices and to act with wisdom and compassion, unhampered by defilement. It is, essentially, a freedom from internal constraints.

Human beings want to be happy and don't want to suffer. However, through our thinking, our speech and our actions, we are often our own worst enemies. Again and again, we neglect to create the supporting conditions for happiness; again and again we create the supporting conditions for suffering. Without self-knowledge, without training the mind, any external freedoms we achieve become two-edged swords. If we don't face up to our subjugation by defilement and do something about it, we will never realise our profound potential for true freedom.

Ajahn Jayasāro
20/9/22

Pour la plupart des gens, la liberté signifie être capable de faire des choix et agir sans que personne d'autre ne leur dise ce qu'ils doivent croire ou faire. Il s'agit, essentiellement, d'une absence de contraintes extérieures. Du point de vue bouddhiste, cela peut être un fondement de la liberté, mais ce n'est pas la chose en elle-même. Nous mettons l'accent sur la capacité de faire des choix et d'agir avec sagesse et compassion, sans être entravés par les souillures mentales. Il s'agit, essentiellement, d'une libération des contraintes intérieures.

Les êtres humains veulent être heureux et ne veulent pas souffrir. Cependant, par nos pensées, nos paroles et nos actions, nous sommes souvent nos pires ennemis. Encore et encore, nous négligeons de créer les conditions propices au bonheur, encore et encore, nous créons les conditions propices à la souffrance. Sans connaissance de soi, sans entraînement de l'esprit, toutes les libertés extérieures que nous obtenons deviennent des épées à double tranchant. Si nous ne faisons pas face à l'asservissement par les souillures mentales et n'agissons pas pour y remédier, nous ne réaliserons jamais notre profond potentiel pour une véritable liberté.

Ajahn Jayasāro
20/09/22

Le bon équilibre entre l'effort et la relaxation

One of the most important supports for effective learning is timely and detailed feedback. One of the reasons that meditation practice can be such an excellent means for studying the nature of our body and mind is that it offers such feedback.

Here, I am not referring to the feedback that a meditator might receive from a meditation teacher. I am talking about the experiences that occur during the meditation session itself.

One of the first lifeskills we learn in meditation is the ability to apply a relaxed effort, neither too tight nor too loose. If we try to force the mind too much, to 'stare' willfully at the meditation object, the mind won't settle. It will become tense and we may start to feel a headache or feelings of constriction in the chest. Those phenomena are the feedback telling us to relax our effort a little. On the other hand, if we are too relaxed, the mind will get lost in memory or imagination, or else become dull and sleepy. These are phenomena telling us to increase effort. If mindfulness is getting stronger, if the hindrances are arising less frequently and are more swiftly and easily abandoned, these are phenomena giving us the welcome feedback that we have established the right balance between effort and relaxation.

Ajahn Jayasāro
24/9/22

L'un des supports les plus importants pour un apprentissage efficace est l'auto-évaluation détaillée et en temps voulu. L'une des raisons pour lesquelles la pratique de la méditation peut être un excellent moyen d'étudier la nature de notre corps et de notre esprit est qu'elle offre un tel retour. Je ne fais pas référence ici aux commentaires qu'un méditant peut recevoir d'un maître de méditation. Je parle des expériences qui se produisent pendant la séance de méditation elle-même.
L'une des premières aptitudes essentielles que nous apprenons en méditant, est la capacité à appliquer un effort détendu, ni trop crispé ni trop lâche. Si nous essayons de trop forcer l'esprit, de le "fixer" délibérément sur l'objet de la méditation, l'esprit ne se stabilisera pas. Il deviendra tendu et nous pourrons commencer à ressentir un mal de tête ou une sensation de constriction dans la poitrine. Ces phénomènes constituent l'auto-évaluation qui nous indique de relâcher un peu notre effort. D'un autre côté, si nous sommes trop détendus, l'esprit va se perdre dans la mémoire ou dans l'imagination, ou bien devenir terne et somnolent. Ce sont des phénomènes qui nous disent d'augmenter l'effort. Si la pleine conscience devient plus forte, si les obstacles surgissent moins fréquemment et sont plus rapidement et plus facilement éliminés, ce sont des phénomènes qui nous donnent le signe bienvenu que nous avons établi le bon équilibre entre l'effort et la relaxation.

Ajahn Jayasāro
24/9/22

Réagir avec sagesse

When we see or hear about people acting badly, whether it's people we know or people in the news, our most common reactions are depression and anger. Although depression and anger poison our minds, we let them do it again and again. Why do we do this to ourselves?

There is a wiser way. When we see or hear of people acting badly, we can consider the mental states that prompted their actions. We may reflect, for example, that 'This is the result of greed. Greed is a truly terrible thing. It causes so much suffering. How wonderful it would be if there was less greed in the world! I too have greed in my heart. Every time I feed this greed, I contribute to the suffering in the world. I will, I must, abandon this greed in my heart; for my own welfare, and to play my small part in reducing the suffering in the world'
(And for greed, we may substitute any other defilement.)

Reflecting in this way, each item of news strikes against our complacency and increases our sense of urgency. We recognize the greed and selfishness, the hatreds and jealousies, the attachment to views and beliefs, that cause so much turmoil in the world. Rather than feeling oppressed by them, however, we make them the fuel of our practice.

Ajahn Jayasāro
27/9/22

Lorsque nous voyons ou entendons parler de personnes qui se comportent mal, qu'il s'agisse de personnes que nous connaissons ou de personnes dont on parle dans les médias, nos réactions les plus courantes sont la dépression et la colère. Bien que la dépression et la colère empoisonnent notre esprit, nous les laissons faire encore et encore. Pourquoi nous infligeons-nous cela ? Il existe un moyen plus sage. Lorsque nous voyons ou entendons parler de personnes qui agissent mal, nous pouvons réfléchir aux états d'esprit qui les ont poussées à agir. Nous pouvons nous dire, par exemple, que : “ C’est le résultat de l’avidité. L’avidité est une chose vraiment terrible. Elle cause tant de souffrance. Comme ce serait merveilleux s'il y avait moins d’avidité dans le monde ! Moi aussi, j'ai de l’avidité dans mon cœur. Chaque fois que je nourris cette avidité, je contribue à la souffrance dans le monde. Je vais abandonner, je dois abandonner cette avidité dans mon coeur ; pour mon propre bien-être, et pour jouer mon petit rôle dans la réduction de la souffrance dans le monde”.
(Cela vaut pour l’avidité mais aussi pour toute autre souillure).
En réfléchissant de cette manière, chaque élément d’information vient heurter notre complaisance et augmente notre sentiment d'urgence. Nous reconnaissons l’avidité et l'égoïsme, les haines et les jalousies, l'attachement aux points de vue et aux croyances, qui causent tant de tourments dans le monde. Mais plutôt que de nous sentir oppressés par eux, nous en faisons le carburant de notre pratique.

Ajahn Jayasāro
27/9/22