Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Decembre 2022

L’apprentissage bouddhiste 2

L'imagination peut être un outil puissant 4

Le danger de l’attachement aux vues et opinions 6

Comment apaiser la peur 8

Le Juste Chemin 10

Cittānupassanā 12

L'amour de la vérité ennoblit l'esprit 14

Les grands praticiens du Dhamma 16

Bonne année 18

L’apprentissage bouddhiste

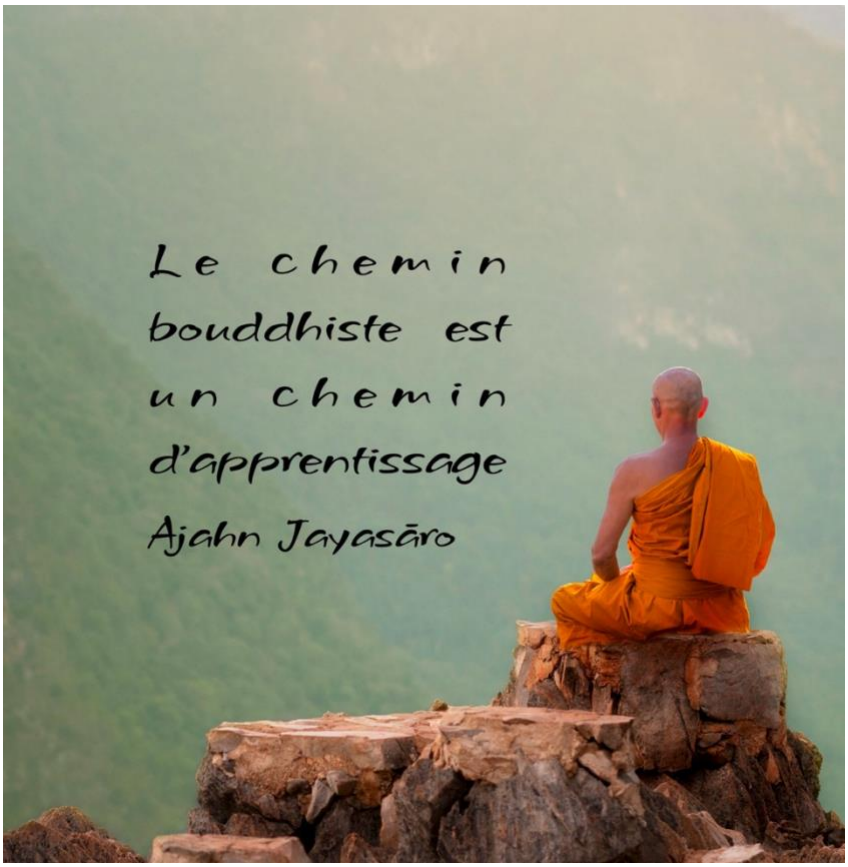
The Buddhist path is one of learning. Progress towards liberation is not achieved through faith, prayer or ceremony. It is achieved through learning the true nature of body and mind. The difficulty with this kind of learning is that students do not start off with a blank slate. Initially, there is much unlearning of mistaken assumptions, views and beliefs to be attended to. The essential feature of this kind of learning is that ultimately it must consist of a direct non-verbal encounter with 'the way things are'. Such a profound learning is only possible when students are able to enter a stable state of sustained mindfulness called samādhi. Samādhi provides an unbiased, trustworthy awareness in which the student feels calm and strong and clear. In this state the impermanent ownerless nature of our existence manifests without distortion. We realise that we do not have to attain anything or become anything. All we have to do is to wake up to simple truths that have always, already been present.

Ajahn Jayasāro
3/12/22

Le chemin bouddhiste est un chemin d'apprentissage. Le progrès vers la libération ne s'obtient pas par la foi, la prière ou les cérémonies. Il s'obtient par l'apprentissage de la véritable nature du corps et de l'esprit. La difficulté de ce type d'apprentissage est que les étudiants ne partent pas d'une page blanche. Il faut d'abord procéder à désapprendre des hypothèses, points de vue et croyances erronés. La caractéristique essentielle de ce type d'apprentissage est qu'il doit finalement consister en une confrontation directe et non verbale avec "la façon dont les choses sont". Un apprentissage aussi profond n'est possible que lorsque les étudiants sont capables d'entrer dans un état stable de pleine conscience soutenu, appelé samādhi. Le samādhi procure une conscience impartiale et digne de confiance dans laquelle l'étudiant se sent calme, fort, clair. Dans cet état, la nature changeante et sans être propriétaire de notre existence se manifeste sans distorsion. Nous réalisons que nous n'avons pas à atteindre quoi que ce soit ou à devenir quoi que ce soit. Tout ce que nous avons à faire est de nous éveiller à des vérités simples qui ont toujours été déjà présentes.

Ajahn Jayasāro

3/12/22



L'imagination peut être un outil puissant

Sometimes the momentum of thoughts is too powerful to resist. At such times, rather than giving into frustration, we can channel the thinking into wholesome pathways. If pursued without distraction, disciplined thought can bring the mind to a peace that the effort to let go of thought altogether cannot.

For example, lay Buddhists might imagine cooking a meal for the Buddha and a group of his enlightened disciples. Picturing in detail how one would prepare the ingredients, cook the food, and then travel to a forest, a cave or a mountainside to offer the food into the Buddha's hands, can give rise to such powerful feelings of joy that mental agitation disappears completely. This kind of meditation can allow for a creativity of mind that many meditators believe they must abandon if they are to follow the path of Dhamma. In fact, for skilful meditators, imagination can be a powerful tool for working with a stubborn mind.

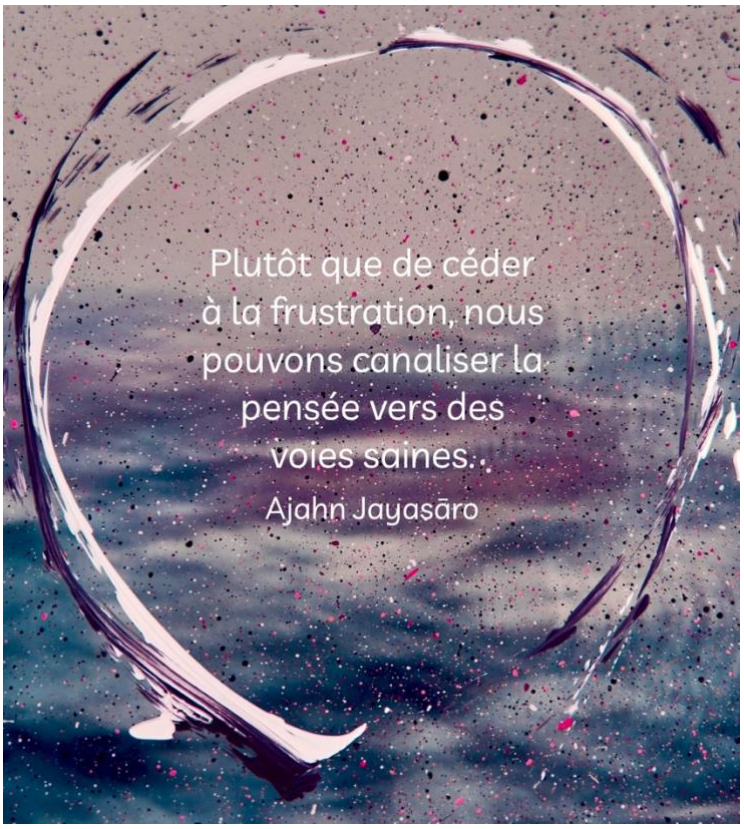
Ajahn Jayasāro
6/12/22

Parfois, l'élan de la pensée est trop puissant pour qu'on puisse y résister. Dans ce cas, plutôt que de céder à la frustration, nous pouvons canaliser la pensée vers des voies saines. Si elle est poursuivie sans distraction, la pensée disciplinée peut amener l'esprit à une paix que l'effort d'abandonner entièrement la pensée ne permet pas d'atteindre.

Par exemple, les bouddhistes laïcs peuvent s'imaginer en train de préparer un repas pour le Bouddha et un groupe de ses disciples éveillés. Imaginer en détail comment préparer les ingrédients, cuire les aliments, puis se rendre dans une forêt, une grotte ou au flanc d'une montagne pour offrir la nourriture dans les mains du Bouddha, peut susciter des sentiments de joie si puissants que l'agitation mentale disparaît complètement. Ce type de méditation peut permettre l'utilisation de la créativité de l'esprit que de nombreux méditants croient devoir abandonner s'ils veulent suivre la voie du Dhamma. En fait, pour les méditants habiles, l'imagination peut être un outil puissant pour travailler avec un esprit obstiné.

Ajahn Jayasāro

6/12/22



Le danger de l’attachement aux vues et opinions

The feeling of being right is intoxicating. It is like a highly addictive drug. As the addiction deepens, attachment to views and beliefs becomes intense. Admitting one is wrong becomes almost impossible, even in trivial matters. When views and beliefs are held onto so strongly they become part of one's identity, then protecting them seems like a matter of life and death. Opposition to one's views is seen as a personal challenge, an insult or infuriating disloyalty.

The Buddha, alone amongst great religious teachers, taught the dangers of identification with views and beliefs, which he often referred to as 'a thicket, a wilderness'.

Abandoning an unwise relationship to views and beliefs begins by recognizing how much suffering it brings with it, and how it prevents any true peace and wisdom from arising in one's mind. It is important to reflect that views and beliefs are founded upon information and observation. As both of these are fallible, so the views and beliefs conditioned by them cannot be totally reliable. It is also helpful to recall occasions in the past in which one was utterly convinced about something, only to discover at a later point, that one was mistaken. Bring to mind this feeling of being completely sure. Remind oneself that this is just a feeling, no more and no less. It is not in itself a proof of anything at all.

Ajahn Jayasāro
10/12/22

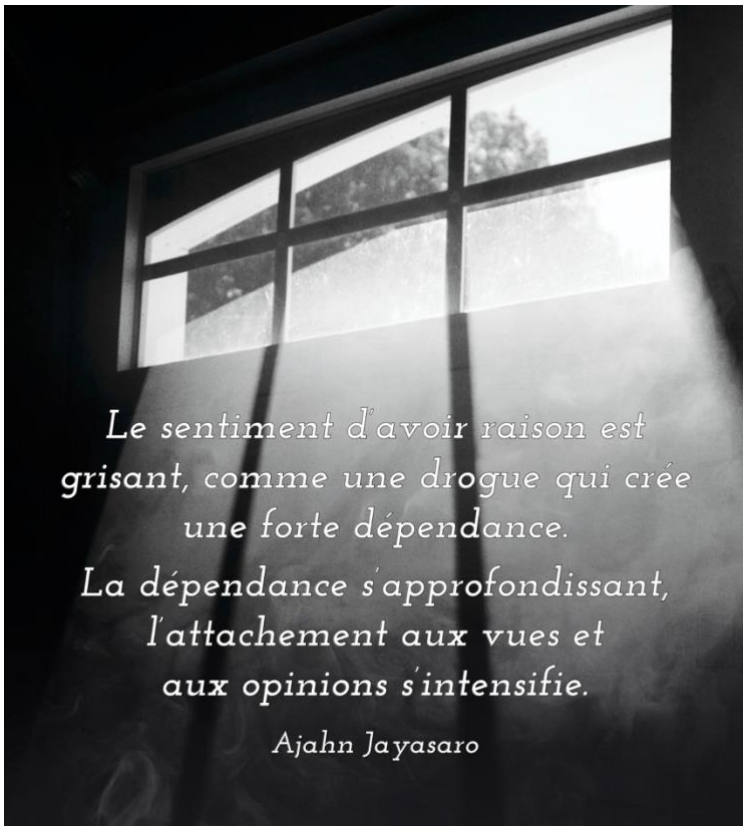
Le sentiment d'avoir raison est grisant, comme une drogue qui crée une forte dépendance. La dépendance s'approfondissant, l'attachement aux vues et aux opinions s'intensifie. Admettre que l'on a tort devient alors presque impossible, même pour des petites choses. Lorsqu'on s'agrippe si fort à des vues et opinions qu'elles deviennent une partie intégrante de notre identité, les protéger devient une question de vie ou de mort. Des avis contraires sont interprétés comme des contestations personnelles, des insultes ou une déloyauté exaspérante.

Le Bouddha est le seul parmi les grands maîtres religieux à avoir enseigné les dangers de l'identification aux vues et opinions. Il les décrivait comme 'un bosquet, un paysage désolé'.

L'abandon de cette relation imprudente avec les vues et opinions commence par reconnaître le niveau de souffrance qu'elle entraîne avec elle et comment elle empêche l'esprit de manifester une quelconque paix et une sagesse véritable. Il est important de réfléchir au fait que les vues et opinions se basent sur l'information et l'observation. Comme ces deux choses sont faillibles, les vues et opinions qu'elles conditionnent ne peuvent pas ainsi être entièrement fiables. Il est également utile de se rappeler les occasions où on était complètement convaincu de quelque chose pour finalement découvrir par la suite que l'on avait tort.

Évoquez ce sentiment d'être sûr et certain. Rappelez-vous que ce n'est qu'un sentiment, ni plus ni moins. Ce n'est pas en soi une preuve de quoi que ce soit.

Ajahn Jayasāro
10/12/22



Comment apaiser la peur

I quite often speak with people afraid of ghosts. Usually, I ask them how many times they have been threatened or mistreated by ghosts. In almost every case, after some hesitation, these people (usually, but not always, children) reply 'Never'. I then ask, 'In your life so far, which has caused you more suffering: ghosts or fear of ghosts?' The reply is – as you may guess – fear of ghosts. 'So', I say, 'let's follow the Buddhas' teachings and look at the two most important things: suffering and the end of suffering. Surely, your real problem is not malevolent spirits but the fear of them. Let's look at how to free ourselves of fear.'

Fear is triggered by sensory impingement. It is sustained by a torrent of thoughts, memories and perceptions. We cannot usually counter that torrent purely on the mental level. To abandon fear we must turn our attention to its physical manifestations. Scanning the body in order to observe in fine detail exactly how fear feels, removes attention from the mental states that feed it. By considering fear as an object rather than identifying with it, fear subsides.

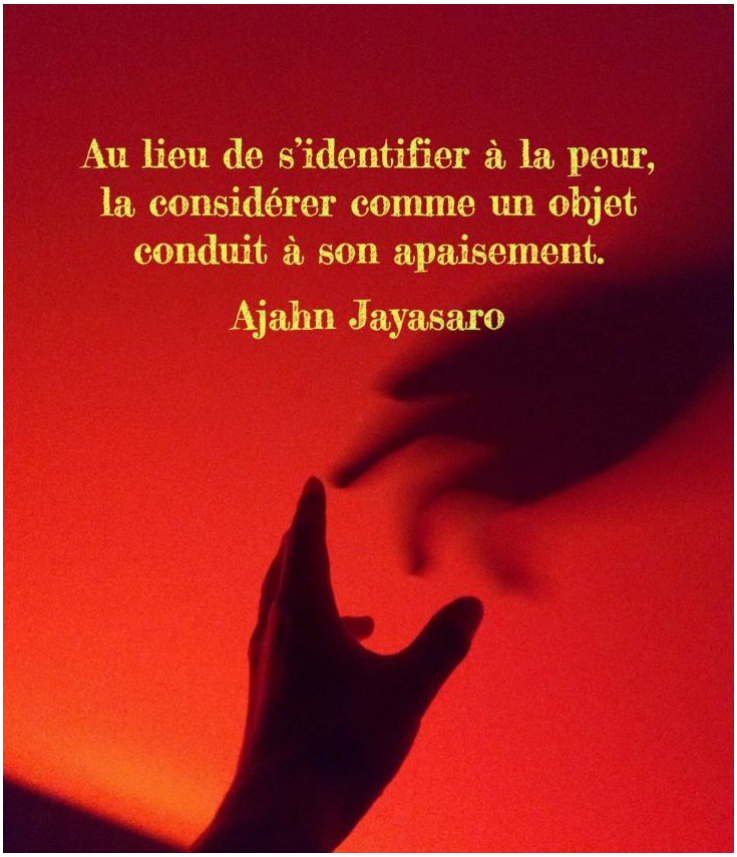
Ajahn Jayasāro
13/12/22

Je parle assez souvent avec des personnes qui ont peur des fantômes. Habituellement, je leur demande combien de fois ils ont été menacés ou maltraités par un fantôme. Dans presque tous les cas, après une certaine hésitation, ces personnes (généralement, mais pas toujours, des enfants) répondent "jamais". Je demande ensuite : "Dans votre vie jusqu'à présent, qu'est-ce qui vous a causé le plus de souffrance : les fantômes ou la peur des fantômes ?".

La réponse est - comme vous pouvez le deviner - la peur des fantômes. "Alors", dis-je, "suivons les enseignements du Bouddha et examinons les deux choses les plus importantes : la souffrance et la fin de la souffrance. Le véritable problème n'est évidemment pas les esprits malveillants, mais la peur qu'ils inspirent. Voyons comment se libérer de la peur."

La peur est déclenchée par un impact sensoriel. Elle est entretenue par un torrent de pensées, de souvenirs et de perceptions. Nous ne pouvons généralement pas contrer ce torrent uniquement sur le plan mental. Pour abandonner la peur, nous devons porter notre attention sur ses manifestations physiques. En scrutant le corps afin d'observer dans les moindres détails la manière dont on ressent la peur, on détourne l'attention des états mentaux qui la nourrissent. Au lieu de s'identifier à la peur, la considérer comme un objet conduit à son apaisement.

Ajahn Jayasāro
13/12/22



Le Juste Chemin

The Buddha described each element of the Noble Eightfold Path as 'Sammā', usually translated as 'Right'. Thus we have Right View, Right Thought, Right Speech and so on. But what does the word 'Right' mean in this case?

It should be understood in light of the goal of the Buddhist teachings: the realization of Nibbāna. Right View, for example, refers to those views that must be adopted in order to reach Nibbāna. Wrong Views are those which must be abandoned in order to do so. Right Thought refers to those thoughts that must be cultivated in order to realize Nibbāna, wrong thoughts are those to be abandoned. Right Action refers to the actions that must be performed by one aspiring to Nibbāna and Wrong Action to those actions that must be abandoned. And so on.

Thus, the word 'Right' is not meant as a declaration that we Buddhists are right and everyone else is wrong. It is meant to clarify that for those intent on following this path to its conclusion, there are eight areas of life in which specific necessary conditions must be fulfilled.

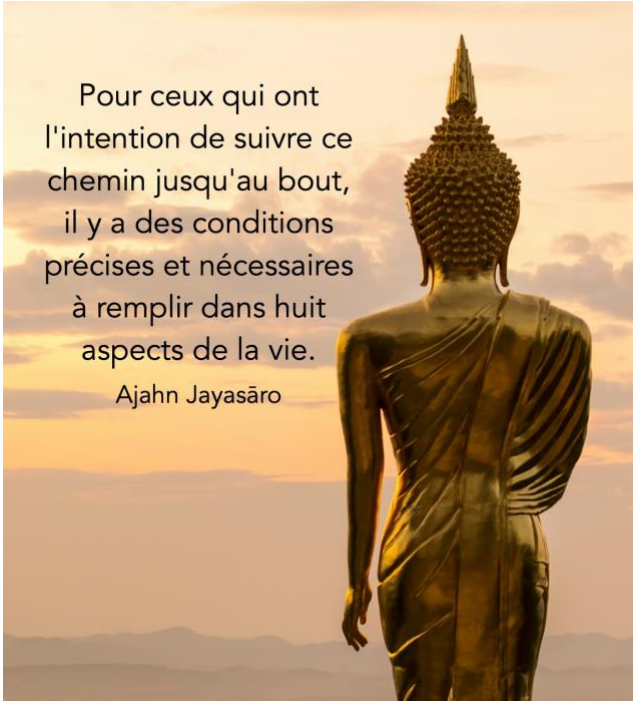
Ajahn Jayasāro
17/12/22

Le Bouddha décrit chaque élément du Noble Sentier Octuple comme étant ‘Sammā’ ce qui est souvent traduit par ‘juste’. Nous retrouvons donc la Vue Juste, la Pensée Juste, la Parole Juste et ainsi de suite. Mais que veut dire le mot ‘juste’ dans ce cas ?

Il faut le comprendre dans le contexte du but des enseignements bouddhistes : la réalisation du Nibbāna. La Vue Juste par exemple, se réfère aux attitudes qui doivent être adoptées pour atteindre Nibbāna. Les Vues Fausses sont celles que l’on doit abandonner pour y arriver. La Pensée Juste est la pensée qu’il faut cultiver pour réaliser Nibbāna, les Pensées Fausses sont celles qu’il faut abandonner. L’Action Juste se réfère aux actes qu’une personne doit accomplir si elle aspire au Nibbāna et l’Action Fausse aux actes qu’il faut abandonner. Et ainsi de suite.

Il faut comprendre que le mot ‘juste’ n’est pas une proclamation que nous bouddhistes aurions raison et tous les autres auraient tort. Il sert à bien clarifier que, tous ceux qui ont l’intention de suivre ce chemin jusqu’au bout, doivent remplir certaines conditions précises et nécessaires dans ces huit aspects de la vie.

Ajahn Jayasāro
17/12/22



Cittānupassanā

In the Satipaṭṭhāna Sutta the Buddha teaches about mindfulness of mind (cittānupassanā) as follows: "he knows the mind with greed as mind with greed and mind without greed as mind without greed. He knows the mind with hate as mind with hate and the mind without hate as mind without hate. He knows the mind with delusion as mind with delusion and mind without delusion as mind without delusion."

But what does it mean to know the mind?

There is a very simple way to experience this: just hold your breath for a few seconds.

That is the mind. It's the most normal and natural, ever-present phenomena in our lives. But through lack of awareness of its presence we continually identify with impermanent mental states and fall into the power of defilement.

It's easiest be be aware of the mind when it is free of content. This is valuable because seeing the mind before and after a mental state arises enables us to see the impermanent, selfless nature of the state. But as we get more adept we become able to experience the mind even in the midst of mental activity. This is when mindfulness of the mind really starts to bear fruit.

Ajahn Jayasāro
20/12/22

Dans le Satipaṭṭhāna Sutta le Bouddha donne un enseignement sur la pleine conscience de l'esprit (cittānupassanā) comme suit : 'il comprend un esprit en proie a l'avidité comme un esprit en proie a l'avidité et un esprit sans avidité comme un esprit sans avidité. Il comprend un esprit en proie à la haine comme un esprit en proie à la haine et un esprit sans haine comme un esprit sans haine. Il comprend un esprit illusionné comme un esprit illusionné et un esprit sans illusions comme un esprit sans illusions'.

Mais qu'est-ce que cela veut dire de comprendre l'esprit ? Il y a une façon toute simple d'en faire l'expérience : retenez votre souffle pendant quelques secondes.

Ça, c'est l'esprit. C'est un phénomène omniprésent dans nos vies, complètement naturel et normal. Mais parce que nous ne sommes pas attentifs à sa présence, nous nous identifions perpétuellement à des états mentaux impermanents et tombons sous le joug des souillures.

Il est plus facile de prendre conscience de l'esprit quand il est libre de tout contenu. C'est précieux, car voir l'esprit avant, et après l'émergence d'un état mental nous permet de voir la nature impermanente et sans-soi de cet état. Puis, par notre expertise croissante, nous devenons capables de cerner l'esprit même au milieu de l'activité mentale. C'est à partir de ce moment que la pleine conscience de l'esprit commence à vraiment porter ses fruits.

Ajahn Jayasāro
20/12/22

L'amour de la vérité ennoblit l'esprit

Refraining from telling lies or misrepresenting the truth is a powerful Dhamma practice. It requires a sharp and constant mindfulness. It has a strong purifying effect on the mind. Its power lies in the way that it exposes the defilements that are triggered during conversations. In determining to care for the truth and uphold it — come what may — we are able to recognize and let go of the fears and desires, the insecurities and the pride, that lie behind our small untruths and half-truths.

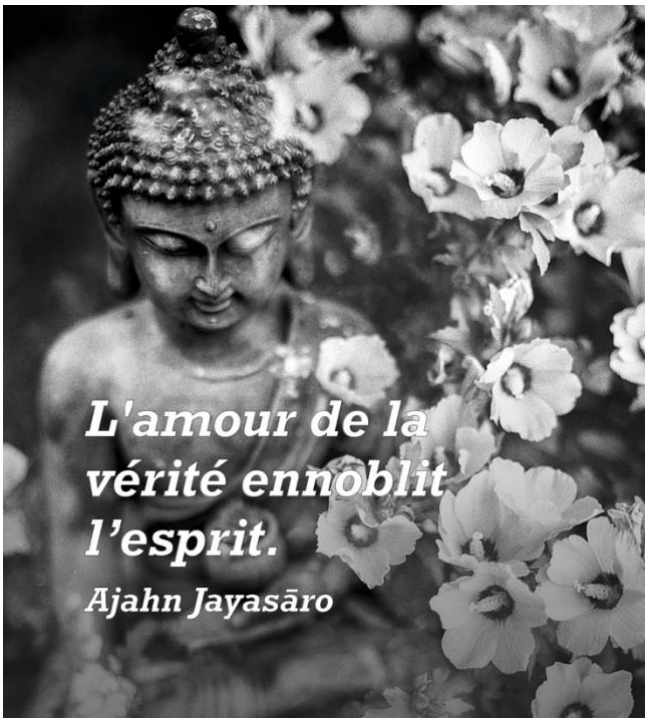
But an uncompromising approach to even 'white' lies does not lead to a harsh, unfeeling style of speech; commitment to truth is not the only principle to be borne in mind while we are speaking. The Buddha also taught that our speech should be beneficial, appropriate to time and place, kind and polite.

Love of truth ennobles the mind. Expressing this love in our speech with skill and sensitivity is a wonderful gift we can offer all those around us on every day of the year.

Ajahn Jayasāro
24/12/22

S'abstenir de mentir ou de travestir la vérité est une pratique puissante du Dhamma. Elle requiert une attention vive et constante. Cette pratique produit sur l'esprit un effet purificateur puissant. Son pouvoir réside dans la manière dont elle expose les souillures qui sont déclenchées au cours des conversations. En décidant de prendre soin de la vérité et de la maintenir, quoi qu'il arrive, nous parvenons à reconnaître et à lâcher prise des peurs et des désirs, de l'insécurité et de l'orgueil qui se cachent derrière nos petites contre-vérités et nos demi-vérités.
Mais une approche intransigeante, même vis-à-vis des "mensonges blancs", ne conduit pas à une façon de parler dure et insensible ; la détermination à respecter la vérité n'est pas le seul principe à garder à l'esprit lorsque nous parlons. Le Bouddha a enseigné que notre parole doit être bénéfique, adaptée au temps et au lieu, aimable et polie.
L'amour de la vérité ennoblit l'esprit. Exprimer cet amour dans nos paroles avec habileté et sensibilité est un merveilleux don que nous pouvons offrir à tous ceux qui nous entourent, chaque jour de l'année.

Ajahn Jayasāro
24/12/22



Les grands praticiens du Dhamma

Imagine a world in which everyone sings off-key. Then one day you see someone singing with perfect pitch and tone. Somehow you would know that this is how singing is supposed to sound. But how could you describe it to the inhabitants of the off-key world?

Imagine a world in which all the flowers are artificial. Then one day you see a real flower. Somehow you would know that this is how a flower is meant to be. But how could you describe it to the inhabitants of an artificial world?

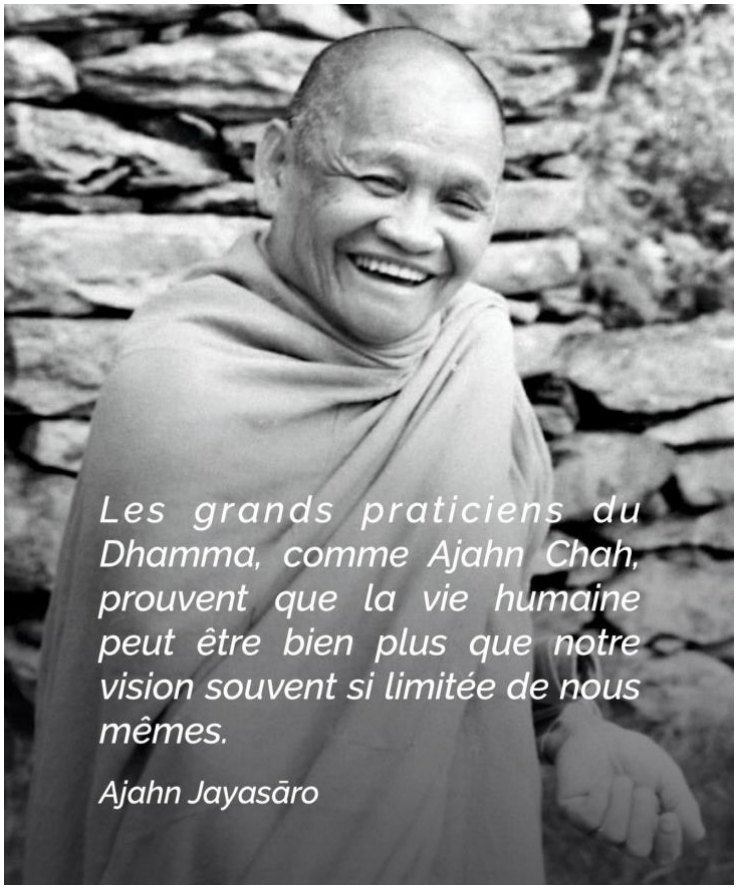
I have struggled over the years to explain my impressions of Ajahn Chah. These are two analogies that I have employed. Another is of him as a great lord striding with confidence and sure-footedness over his ancestral lands. Here, by 'lands' I refer to the ever-changing landscape of the present moment.

We have such limited views of ourselves. The great Dhamma practitioners like Ajahn Chah prove how much more there can be to a human life.

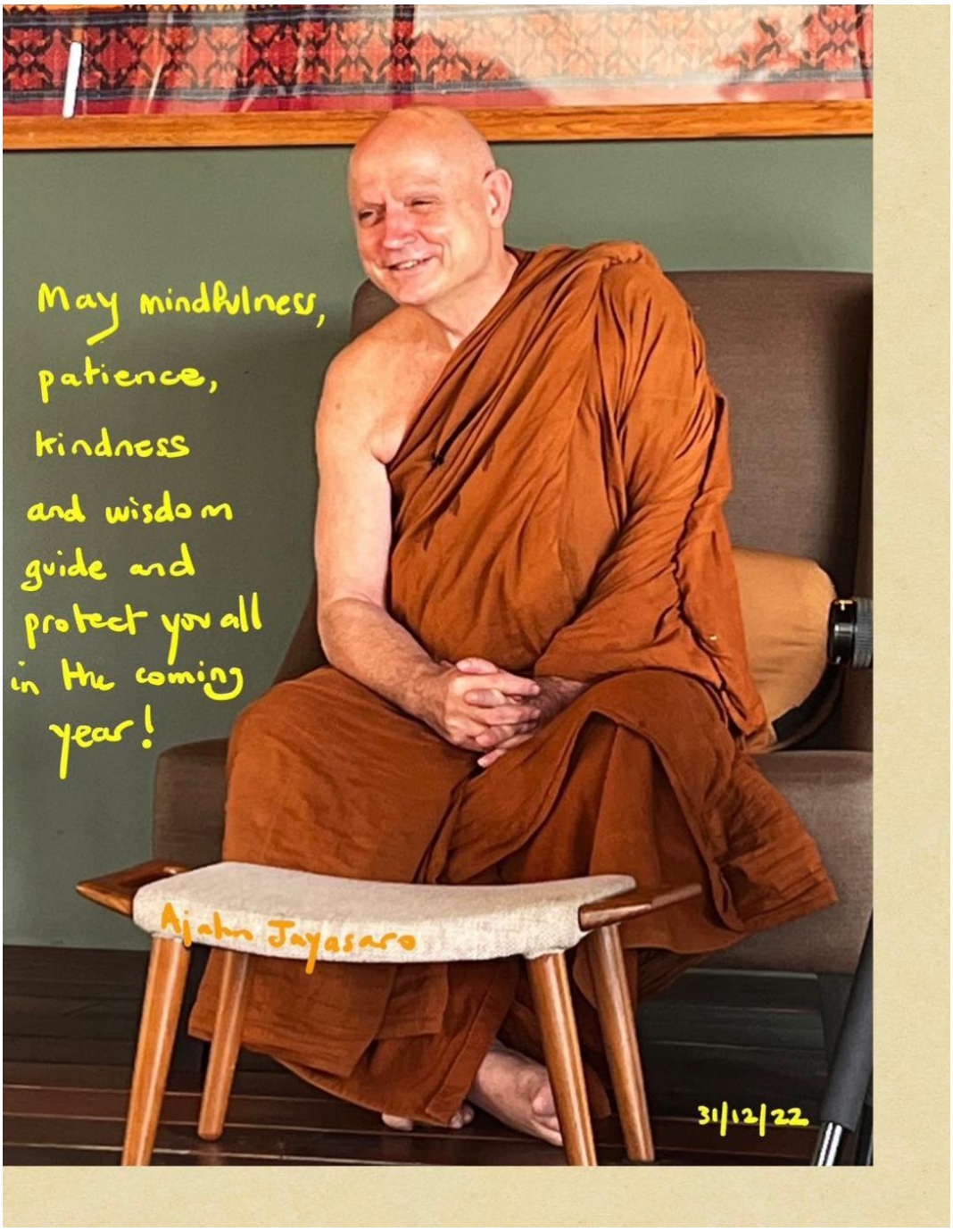
Ajahn Jayasāro
27/12/22

Imaginez un monde dans lequel tout le monde chante faux. Puis un jour, vous entendez quelqu'un qui a une oreille absolue et un timbre de voix parfait. Vous savez d'une certaine manière, que c'est ainsi que le chant est censé être interprété. Mais comment pourriez-vous le décrire aux habitants d'un monde sans tonalité ?
Imaginez un monde dans lequel toutes les fleurs sont artificielles. Un jour, vous voyez une vraie fleur. Vous saurez d'une certaine manière que c'est ainsi qu'une fleur doit être. Mais comment pourriez-vous la décrire aux habitants d'un monde artificiel ?
Au fil des ans, je me suis efforcé d'expliquer mes impressions sur Ajahn Chah. Voici les deux analogies que j'ai utilisées. Une autre est de le voir comme un grand seigneur marchant avec confiance et assurance sur ses terres ancestrales. Ici, par 'terres', je fais référence au paysage toujours changeant du moment présent.
Nous avons une vision si limitée de nous-mêmes. Les grands praticiens du Dhamma, comme Ajahn Chah, prouvent que la vie humaine peut être bien plus que cela.

Ajahn Jayasāro
27/12/22.



Bonne année



Que la pleine conscience, la patience, la bienveillance et la sagesse vous guident et vous protègent tous dans l'année à venir !

Ajahn Jayasāro
31/12/22.