Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Janvier 2023

Transcender la dualité entre le silence et le bruit intérieurs 2

Les 'droits du bhikkhu' 4

Même la plus petite bonne action enrichit le trésor de bonté dans notre cœur 6

L'expérience directe du changement conduit à la libération 8

Nous pratiquons pour la libération 10

L'ennui et la monotonie 12

Une profonde confiance dans la grande sagesse du Bouddha 14

La base commune des enseignements 16

Lâcher prise de la pensée 18

Transcender la dualité entre le silence et le bruit intérieurs

On the path of wisdom we do not consider the inner noise of memory and imagination as an enemy. Our practise is to know noise as noise and silence as silence. The commitment is to the knowing. Knowing provides a continuity that transcends the duality between silence and noise.

For the mind devoted to knowing, inner noise naturally falls away and inner silence manifests as a matter of course. If the mind does register noise it is experienced as irrelevant and far away; it does not detract from the silence. This knowing silence bears within itself the seed of insight into the three characteristics of existence and liberation from all attachment.

Ajahn Jayasāro
3/1/23

Sur le chemin de la sagesse, nous ne considérons pas le bruit intérieur de la mémoire et de l'imagination comme un ennemi. Notre pratique consiste à connaître le bruit comme le bruit et le silence comme le silence. L'engagement porte sur la compréhension profonde. Celle-ci fournit une continuité qui transcende la dualité entre le silence et le bruit.
Pour l'esprit qui se consacre à la compréhension profonde, le bruit intérieur disparaît naturellement et le silence intérieur se manifeste spontanément. Si l'esprit enregistre du bruit, il est ressenti comme non pertinent et éloigné ; il ne nuit pas au silence. Le silence de la compréhension profonde porte en lui la graine du discernement des trois caractéristiques de l'existence et de la libération de tout attachement.

Ajahn Jayasāro
03/01/23

Les 'droits du bhikkhu'

Communities and societies tend to be predominantly based upon either ideas of duty and responsibility or else the concept of human rights. Of the two, the concept of human rights probably offers the better protection against abuse and corruption.

But it has its own weaknesses. Definition of rights and prioritization of them can be controversial. Seeing the world too exclusively in terms of 'my rights' seems to played a role in the growth of narcissism and sense of entitlement in the world today.

The Buddhist Monastic Order affords an example of a society based upon the principles of duty and responsibility Checks and balances are provided by the Vinaya. Nevertheless, there is recognition of something akin to 'bhikkhu rights'.

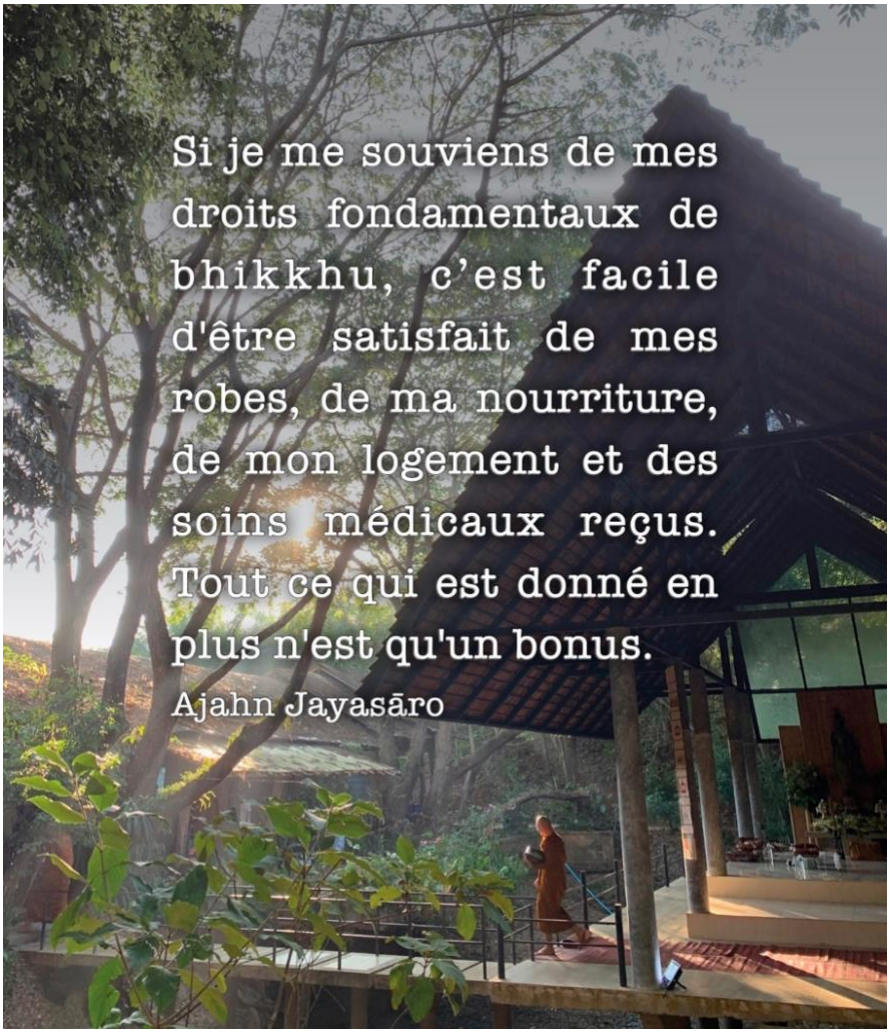
In the ordination ceremony, the preceptor is required to inform the new monk of his four basic material rights: rag robes for clothing, almsfood for sustenance, the shade of a tree for shelter, and fermented cow's urine for medicine in times of illness.

I have always found this a most rewarding reflection. Contentment with robes, food, dwelling place and medical care has always come easy to me when I have recalled my basic bhikkhu rights, and remembered that everything else is a bonus, provided by kind people, to whom I owe a great debt of gratitude.

Ajahn Jayasāro
7/1/23

Les communautés et les sociétés ont tendance à se fonder principalement sur des idées de devoir et de responsabilité ou sur le concept des droits de l'homme. Des deux, le concept des droits de l'homme offre probablement une meilleure protection contre les abus et la corruption.
Mais il a ses propres faiblesses. Les définitions des droits et leur hiérarchisation peuvent être controversées. Le fait de voir le monde exclusivement sous l'angle de 'mes droits' semble avoir joué un rôle dans le développement du narcissisme et du sentiment d'être dans son bon droit dans le monde actuel.
L'ordre monastique bouddhiste offre un exemple de société fondée sur des principes de devoirs et de responsabilités. Les freins et contrepoids sont définis par le Vinaya. Néanmoins, il reconnaît aussi quelque chose qui ressemble à des 'droits du bhikkhu'.
Lors de la cérémonie d'ordination, le précepteur est tenu d'informer le nouveau moine de ses quatre droits matériels fondamentaux : un habit de haillons pour s'habiller, l'aumône pour se nourrir, l'ombre d'un arbre pour s'abriter et de l'urine de vache fermentée pour se soigner en cas de maladie.
J'ai toujours trouvé cette réflexion très enrichissante. Si je me souvenais de mes droits fondamentaux de bhikkhu, c'était facile d'être satisfait de mes robes, de ma nourriture, de mon logement et des soins médicaux. Tout ce qui est donné en plus n'est qu'un bonus, fourni par des personnes bienveillantes, envers lesquelles j'ai une grande dette de gratitude.

Ajahn Jayasāro
07/01/23



Même la plus petite bonne action enrichit le trésor de bonté dans notre cœur

We usually feel that it is appropriate to be praised when we do good things and criticized when we do bad things. If we don't receive praise when we do something good we can easily feel unappreciated. If we are criticized when we didn't do anything bad, we can feel hurt. We have expectations about how things should be, and suffer accordingly.

The Buddha taught us to let go of expectations. He himself, although utterly pure, was once accused by a woman of making her pregnant. Other enlightened disciples were accused of being greedy, violent or jealous. Over the centuries how many good actions have been ignored or denigrated? How many bad actions praised and rewarded? Far too many to count.

In this world full of defilements there is little short-term justice. Justice is to be found in the law of kamma. Every good and bad action has consequences. Even the smallest good action, recognised by others or not, praised or criticized, adds to the treasure of goodness in our hearts, which is our true refuge.

Généralement nous pensons qu'il est juste d'être félicité lorsque nous faisons de bonnes choses et critiqué lorsque nous en faisons de mauvaises. Si nous ne recevons pas d'éloges lorsque nous faisons quelque chose de bien, nous pouvons facilement nous sentir peu appréciés. Si nous sommes critiqués alors que nous n'avons rien fait de mal, nous pouvons nous sentir blessés. Nous avons des attentes quant à la façon dont les choses devraient être, et nous souffrons en conséquence.
Le Bouddha nous a appris à lâcher prise de nos attentes. Lui-même, bien que d'une pureté absolue, a été un jour accusé par une femme de l'avoir mise enceinte. D'autres disciples éveillés ont été accusés d'être avides, violents ou jaloux. Au fil des siècles, combien de bonnes actions ont été ignorées ou dénigrées ? Combien de mauvaises actions ont été louées et récompensées ? Beaucoup trop pour être comptées.
Dans ce monde plein de souillures, il y a peu de justice à court terme. La justice se trouve dans la loi du kamma. Toute action, bonne ou mauvaise, a des conséquences. Même la plus petite bonne action, reconnue ou non par les autres, louée ou critiquée, enrichit le trésor de bonté dans notre cœur, qui est notre véritable refuge.

Ajahn Jayasāro
10/01/23

L'expérience directe du changement conduit à la libération

Whereas most religions focus upon the correct relationship between human beings and their conception of the divine, Buddhism focuses upon the correct relationship between human beings and change. In particular we are taught to observe and examine change as it manifests in our body and mind.

The working hypothesis that we have received from the Buddha is that change is neither divinely ordained nor random. It proceeds in accordance with causes and conditions. Understanding this as a direct experience leads to liberation. Investigating the conditioned nature of body, feelings, perceptions, memory, thought and imagination, and sense consciousness, thus lies at the heart of wisdom cultivation. It is not just that we are subject to change, but that we are change. There is no permanent or independent owner of experience to be found.

After listening to the Buddha's first discourse, Kondañña realised Stream Entry, the first stage of enlightenment. His profound realisation: all that is of the nature to arise is of the nature to pass away.

Ajahn Jayasāro
14/1/23

Alors que la plupart des religions se concentrent sur la relation correcte entre les êtres humains et leur conception du divin, le Bouddhisme se concentre sur la relation correcte entre les êtres humains et le changement. En particulier, on nous enseigne à observer et à examiner le changement tel qu'il se manifeste dans notre corps et notre esprit.

L'hypothèse de travail que nous avons reçue du Bouddha est que le changement n'est ni imposé par le divin ni aléatoire. Il se produit en accord avec des causes et des conditions. Le comprendre comme expérience directe conduit à la libération. L'étude de la nature conditionnée du corps, des sentiments, des perceptions, de la mémoire, de la pensée et de l'imagination, ainsi que de la conscience des sens, est donc au cœur de la culture de la sagesse. Ce n'est pas seulement que nous soyons sujets au changement, mais que nous sommes le changement. Il n'y a pas de propriétaire permanent ou indépendant de l'expérience.

Après avoir écouté le premier discours du Bouddha, Kondañña a réalisé l'Entrée dans le Courant, la première étape de l'Éveil. Sa réalisation profonde : tout ce qui est de nature à surgir est de nature à disparaître.

Ajahn Jayasāro
14/01/23

Nous pratiquons pour la libération

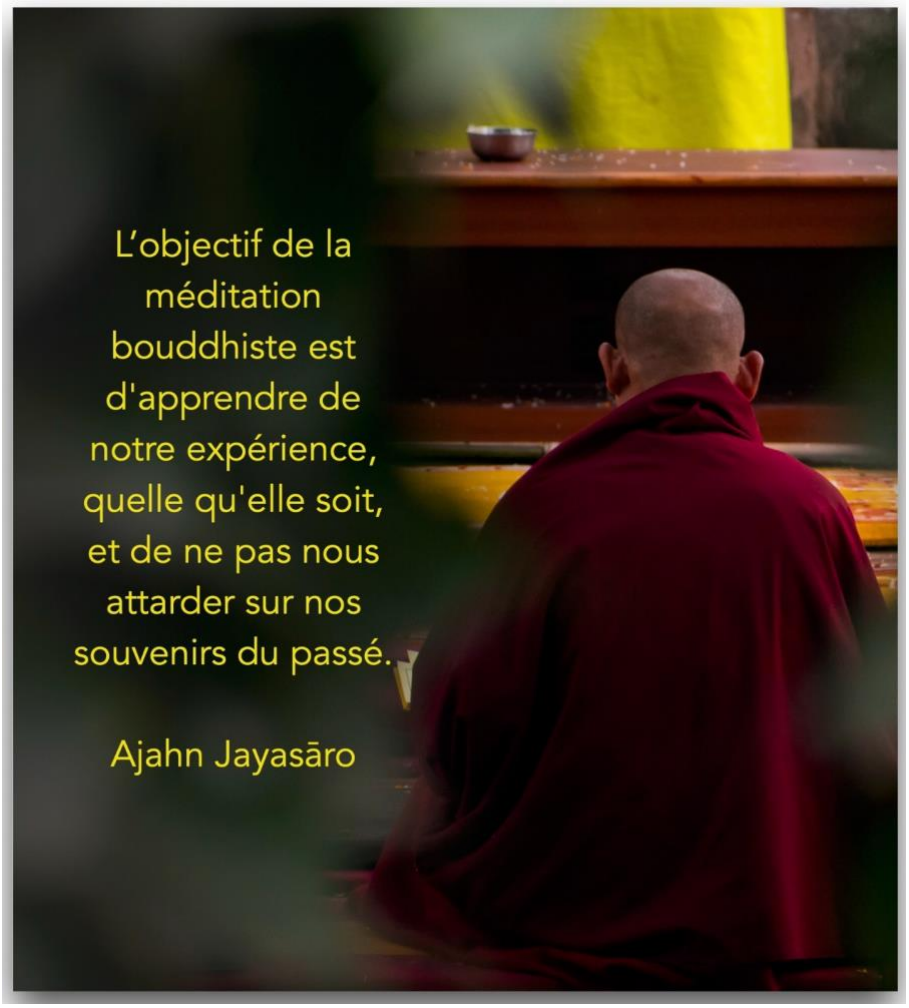
For meditators today, a common malaise is spiritual nostalgia. People with this illness suffer from their struggles to reproduce a powerful samādhi experience that occurred in the early days of their practice. They speak with awe of the unforgettable breakthrough they made in their meditation, and with sad eyes admit their frustration at being unable to experience it again. Perhaps one day, they conclude wistfully, it will happen. They live in hope. In fact it is this very hope, expectation and desire that prevents them from moving forward.

The goal of Buddhist meditation is not to gain a particular profound state of mind and make it permanent. Such a motivation would mean aiming at a heavenly rebirth. We practice for liberation. We develop samādhi in order to give the mind the necessary stability and clarity to see the nature of body and mind without distortion. Our aim is to learn from our experience whatever it may be, and not to dwell on our memories of the past. There is a lot to learn from deep states of samādhi, but there are also a lot of traps we may fall into because of them.

Ajahn Jayasāro
17/1/23

La nostalgie spirituelle est un malaise courant pour les méditants d'aujourd'hui. Les personnes atteintes de ce mal souffrent de leurs difficultés à reproduire une puissante expérience de samādi survenue au début de leur pratique. Elles parlent avec ravissement de la percée inoubliable qu'elles ont faite dans leur méditation et, avec des yeux tristes, admettent leur frustration à ne pas pouvoir en faire à nouveau l'expérience. Peut-être qu'un jour, concluent-elles avec nostalgie, cela se reproduira. Elles vivent dans l'espoir. En fait, c'est précisément cet espoir, cette attente et ce désir qui les empêchent d'avancer.
Le but de la méditation bouddhiste n'est pas d'atteindre un état d'esprit profond particulier et de le rendre permanent. Une telle motivation reviendrait à aspirer à une renaissance céleste. Nous pratiquons pour la libération. Nous développons samādi afin de donner à l'esprit la stabilité et la clarté nécessaires pour voir la nature du corps et de l'esprit sans distorsion. Notre objectif est d'apprendre de notre expérience, quelle qu'elle soit, et non de nous attarder sur nos souvenirs du passé. Il y a beaucoup à apprendre des états profonds de samādi, mais il y a aussi de nombreux pièges dans lesquels nous pouvons tomber à cause d'eux.

Ajahn Jayasāro
17/1/23



L’ennui et la monotonie

To most people the simple is boring and repetition is another word for monotony. But, to meditators simplicity and repetition are powerful aids in tracking the movements of the mind. Simplicity and repetition are two of the key pillars of monastic life.

When meditation periods are compulsory and take place at the same time every day, monastics are able to observe how their attitude to meditation may fluctuate between enthusiasm, indifference and even resistance. Being unable to follow their moods they are able to recognize them as conditioned phenomena. Noticing how the same event can lead to varying responses is food for wisdom.

It is not, of course, a principle reserved for monastics. Observe your feelings, for example, when your alarm goes off in the morning, and how they change from day to day, and why.

One newly ordained monk could not yet fully grasp this idea. He complained to me that hearing the morning bell at 3am made him feel oppressed. It seemed to him to be a signal that he had lost all autonomy and was spending his life following the dictates of a bell. I advised him to set his alarm for 2.45 am so that he could feel the pride of getting up in the morning on his own terms. Similarly, in the afternoon he could come out to work a few minutes before the bell and leave a few minutes later than everyone else. Seeing his face showed dismay rather than gratitude, I added that he might find watching his mind to be a better option.

Ajahn Jayasāro
21/1/23

Pour la plupart des gens, ce qui est simple est ennuyeux et ce qui est répétitif est synonyme de monotonie.

Mais pour les méditants, la simplicité et la répétition sont des aides précieuses pour suivre les mouvements de l'esprit. La simplicité et la répétition sont deux des grands piliers de la vie monastique.

Quand les moments de méditation sont obligatoires et sont toujours à la même heure chaque jour, les moines ont la possibilité d'observer comment leur attitude envers la méditation fluctue entre l'enthousiasme, l'indifférence, voire même la résistance. Comme ils ne peuvent pas agir selon leurs humeurs, cela leur permet de reconnaitre que ce sont des phénomènes conditionnés. Voir la façon dont le même événement provoque des réactions variées nourrit la sagesse.

Ce n'est bien sûr pas un principe qui est réservé aux moines. Observez vos sentiments quand, par exemple, votre réveil sonne le matin, la façon dont ils changent de jour en jour, et pourquoi.

Un certain moine nouvellement ordonné n'arrivait pas encore à comprendre cette idée. Il s'est plaint auprès de moi qu'entendre la cloche à 3 heures du matin lui donnait le sentiment d'être opprimé. Selon lui, c'était un signe qu'il avait perdu toute autonomie et passait sa vie à suivre les diktats de la cloche.

Je lui ai conseillé de régler son réveil pour 2 h 45 pour qu'il puisse ressentir la fierté de se lever selon ses propres termes. De même, durant l'après-midi, il pourrait arriver pour le travail quelques minutes à l'avance, puis partir quelques minutes plus tard que tous les autres. Voyant du désarroi plutôt que de la gratitude sur son visage, j'ai ajouté que d'observer son esprit serait peut-être une meilleure solution pour lui.

Ajahn Jayasāro
21/1/23

Une profonde confiance dans la grande sagesse du Bouddha

Many of the Buddha's teachings can be put to the test of experience quite easily. It does not take long to determine for ourselves whether keeping the five precepts does, in fact, increase the level of safety and trust in our family and community, and whether it fosters self-respect and freedom from guilt and remorse. We can observe without difficulty all the the various ways that giving without desire for reward brings joy into our lives. We can see clearly how mindfulness practice enhances the quality of our mind and relationships.

But there are many teachings that we are, as yet, unable to prove or disprove. Teachings about rebirth and other realms of existence are obvious examples. In such cases, how should we hold the teachings? I would suggest that we do so with a deep trust in the great wisdom of the Buddha. The more we observe how his teachings that we are able to test for ourselves are always, without exception, correct, the more confidence we can place in the teachings that we cannot, as yet, verify.

We certainly do not claim something must be true simply because our teacher says it to be so. We do, however, assert confidence in his words based upon all our experience thus far of taking him as our refuge and guide on life's bumpy road.

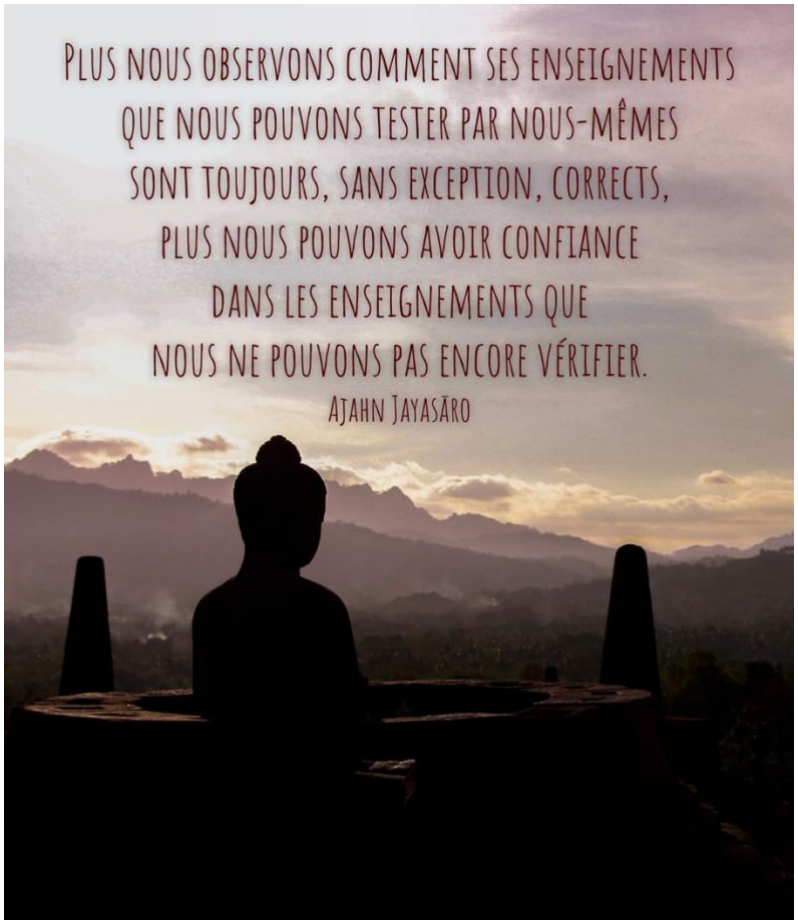
Ajahn Jayasāro
24/1/23

De nombreux enseignements du Bouddha peuvent être mis à l'épreuve de l'expérience assez facilement. Il ne faut pas longtemps pour déterminer par nous-mêmes si le respect des cinq préceptes augmente vraiment le niveau de sécurité et de confiance dans notre famille et notre communauté, et s'il contribue au respect de soi et à l'absence de culpabilité et de remords. Nous pouvons observer sans difficulté toutes les façons dont le fait de donner sans désir de récompense apporte de la joie dans nos vies. Nous pouvons voir clairement comment la pratique de la pleine conscience améliore la qualité de notre esprit et de nos relations.

Mais il existe de nombreux enseignements que nous sommes, à ce jour, incapables de prouver ou de réfuter. Les enseignements sur la renaissance et les autres sphères d'existence en sont des exemples évidents. Dans de tels cas, comment devons-nous considérer ces enseignements ? Je suggère que nous le fassions avec une profonde confiance dans la grande sagesse du Bouddha. Plus nous observons comment ses enseignements que nous pouvons tester par nous-mêmes sont toujours, sans exception, corrects, plus nous pouvons avoir confiance dans les enseignements que nous ne pouvons pas encore vérifier.

Nous ne prétendons certainement pas que quelque chose doit être vrai simplement parce que notre maître le dit. Cependant, nous faisons confiance à ses paroles en nous basant sur l'expérience que nous avons acquise jusqu'à présent en le prenant comme refuge et guide sur la route tumultueuse de la vie.

Ajahn Jayasāro
24/1/23



La base commune des enseignements

Ven. Master Hsuan Hua was a major figure in the dissemination of Buddhadhamma in America. He felt a deep appreciation for the monastic lineage of Ajahn Chah, and donated land in Redwood Valley, North California, on which the Wat Pah Pong branch, Abhayagiri Buddhist Monastery, was established.

In a discourse he gave to Ajahn Sumedho and his Sangha at Amaravati Buddhist Monastery in England, he summarized his views on the different traditions:

"In Buddhism we should unite the Southern and Northern traditions. From now on we won't refer to Mahayana or Theravada. Mahayana is the 'Northern Tradition' and Theravada is the 'Southern Tradition' [...] Both the Southern and the Northern Tradition's members are disciples of the Buddha, we are the Buddha's descendants. As such, we should do what Buddhists ought to do. [...] No matter the Southern or Northern Tradition, both share the common purpose of helping living beings bring forth the Bodhi-mind, to put an end to birth and death, and to leave suffering and attain bliss"

In 1991, four years before his death, I had the opportunity to pay my respects to the great master. As I bowed to him, he reminded me of Ajahn Chah. I asked him for advice for my practice. He said sternly: 'Abandon the unwholesome, cultivate the wholesome, purify the mind. What else could there be to do?

Ajahn Jayasāro
28/1/23

Le vénérable maître Hsuan Hua fut une figure majeure de la propagation du Bouddha Dhamma aux États-Unis. Il appréciait profondément la lignée monastique d'Ajahn Chah et il fit don d'un terrain dans la Redwood Valley en Californie du Nord, sur lequel fut établi le monastère bouddhiste Abhayagiri, une antenne de Wat Pah Pong.

Dans un discours donné à Ajahn Sumedho et la Sangha du monastère bouddhiste Amaravati en Angleterre, il résuma son point de vue quant aux différentes traditions :

" Dans le bouddhisme, nous devrions unir les traditions du sud et du nord. À partir d'aujourd'hui, nous ne parlerons plus de Mahāyāna ou de Theravāda. Le Mahāyāna est 'La Tradition du Nord' et le Theravāda 'La Tradition du Sud' […] Ceux qui appartiennent à la Tradition du Nord ou à la Tradition du Sud sont disciples du Bouddha, nous sommes les descendants du Bouddha. En tant que tels, nous devrions faire ce que les bouddhistes ont à faire. […] Que ce soit la Tradition du Sud ou la Tradition du Nord, toutes deux partagent le même objectif qui est d'aider les êtres vivants à faire naître l'Esprit de Bodhi, de mettre fin à la naissance et la mort, de délaisser la souffrance et d'atteindre la félicité. "

En 1991, quatre ans avant sa mort, j'eus l'occasion d'aller rendre hommage a ce grand maitre. Alors que je me prosternais devant lui, il me rappelait Ajahn Chah. Je lui demandai de me donner des conseils pour ma pratique. Il dit sévèrement : 'Abandonne ce qui est malsain, cultive ce qui est sain, purifie l'esprit. Que pourrait-il y avoir d'autre à faire ? "

Ajahn Jayasāro
28/01/23

Que ce soit la Tradition du Sud
ou la Tradition du Nord,
toutes deux partagent le même objectif ...
Ajahn Jayasāro

Lâcher prise de la pensée

Through the practice of meditation, the mind can reach a state of calm in which there is a clear bright awareness and a complete absence of thought. This may be accompanied by a profound state of contentment, fullness or bliss. The primary value of experiencing such a state is that it equips the mind that emerges from it with a much enhanced capacity to investigate the three characteristics of anicca, dukkha, anatta, and to do the work of wisdom.

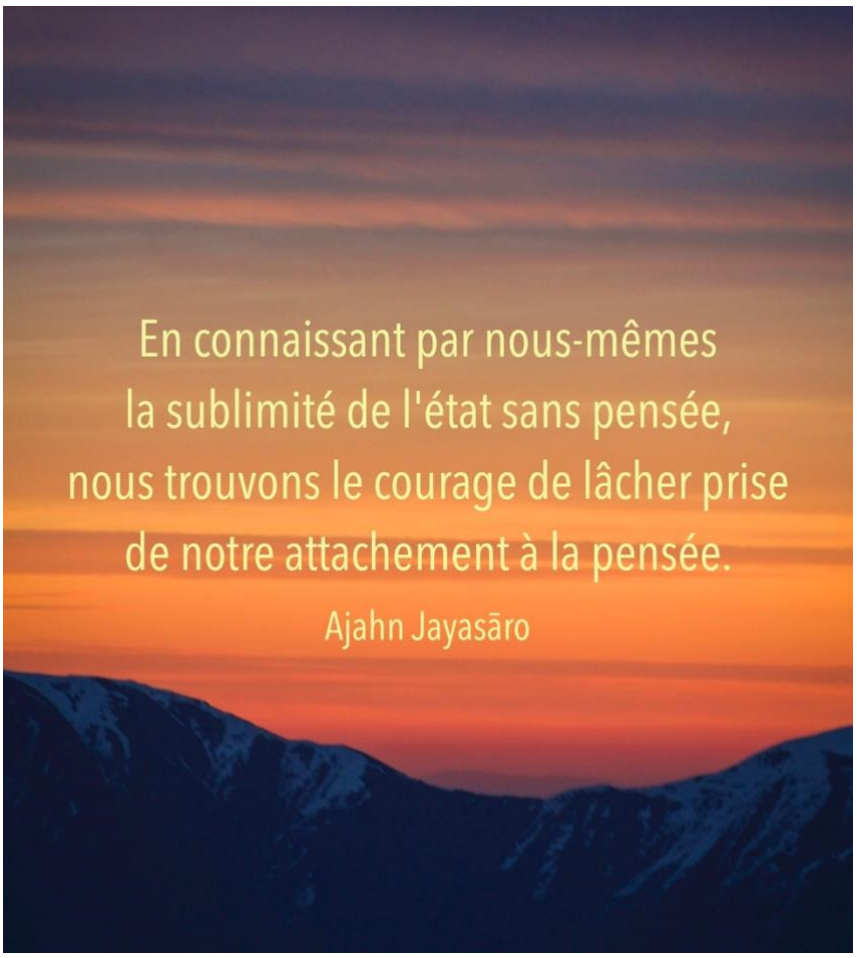
But for one who reviews the experience of stillness, that is not the only benefit. Awareness accompanied by bliss proves that there is a happiness accessible within our minds, simply by removing the barriers to it that we have erected ourselves out of ignorance. Realizing this we feel empowered to develop a much healthier relationship to sense pleasures. We now have a perspective on them and an alternative to their charms.

Experience of awareness without thought proves to us that thinking is not an essential part of who we are. It is a tool to be used wisely. Fear to let go of thinking is a major obstacle for many meditators. Knowing for ourself the sublimity of the thought-free state we find the courage to let go of attachment to thinking.

Ajahn Jayasāro
31/1/23

Par la pratique de la méditation, l'esprit peut atteindre un état de calme dans lequel il y a une conscience claire et lumineuse et une absence totale de pensée. Cela peut s'accompagner d'un profond état de contentement, de plénitude ou de béatitude. La valeur primordiale de l'expérience d'un tel état est qu'elle confère à l'esprit qui en émerge une capacité beaucoup plus grande à explorer les trois caractéristiques : anicca, dukkha, anatta, et à faire le travail de la sagesse.

Mais pour celui qui examine l'expérience de la tranquillité, ce n'est pas le seul avantage. La conscience accompagnée de félicité prouve qu'il existe un bonheur accessible dans notre esprit, simplement en supprimant les barrières que nous y avons nous-mêmes érigées par ignorance. En réalisant cela, nous nous sentons capables de développer une relation beaucoup plus saine avec les plaisirs des sens. Nous avons une perspective sur eux et une alternative à leurs charmes.

L'expérience de la conscience sans pensée nous prouve que la pensée n'est pas une partie essentielle de ce que nous sommes. C'est un outil à utiliser à bon escient. La peur de lâcher prise de la pensée est un obstacle majeur pour de nombreux méditants. En connaissant par soi-même la sublimité de l'état sans pensée, nous trouvons le courage de lâcher prise de notre attachement à la pensée.

Ajahn Jayasāro
31/01/23