Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Avril 2023

L'ignorance 2

Des questions pertinentes à propos de notre pratique 4

L'harmonie communautaire 6

La pratique du Dhamma est un moyen d'honorer le Bouddha 8

Éteindre les flammes des souillures mentales 10

Le sens très réel d'un "soi" 12

La communication ne se limite pas à la langue 14

Les enseignements du Bouddha sont les plus merveilleux des médicaments. 16

Il est difficile d'apprécier la vie si on ne se rappelle pas la mort. 18

L'ignorance

Ignorance is listed as the first link in the teaching of Dependent Origination. This does not mean, however, that the Buddha considered it a first cause; indeed he rejected all theories of a first cause. The Buddha stated that Ignorance is also conditioned, specifically by the group of defilements called the Five Hindrances.

Ignorance is not a cause, and it is not a thing; it is an absence. We might, for example, observe that ignorance of the existence of water below the ground in a particular area is the significant prevailing condition for a lack of well-digging. That ignorance, no matter how ancient, is itself conditioned — perhaps by a superstitious belief in the absence of underground water, laziness to dig the earth with no sure result, or vested interests in using other sources of water. But if the correct steps are taken, that ignorance can be replaced by knowledge. And then wells will be dug.

Because ignorance of our human nature is conditioned it can cease when its conditioning factors are abandoned by means of the Eightfold Path. As the work of abandoning these factors progresses, we gain more and more proof and more and more faith in our potential for authentic knowledge of the way things are and thus for liberation.

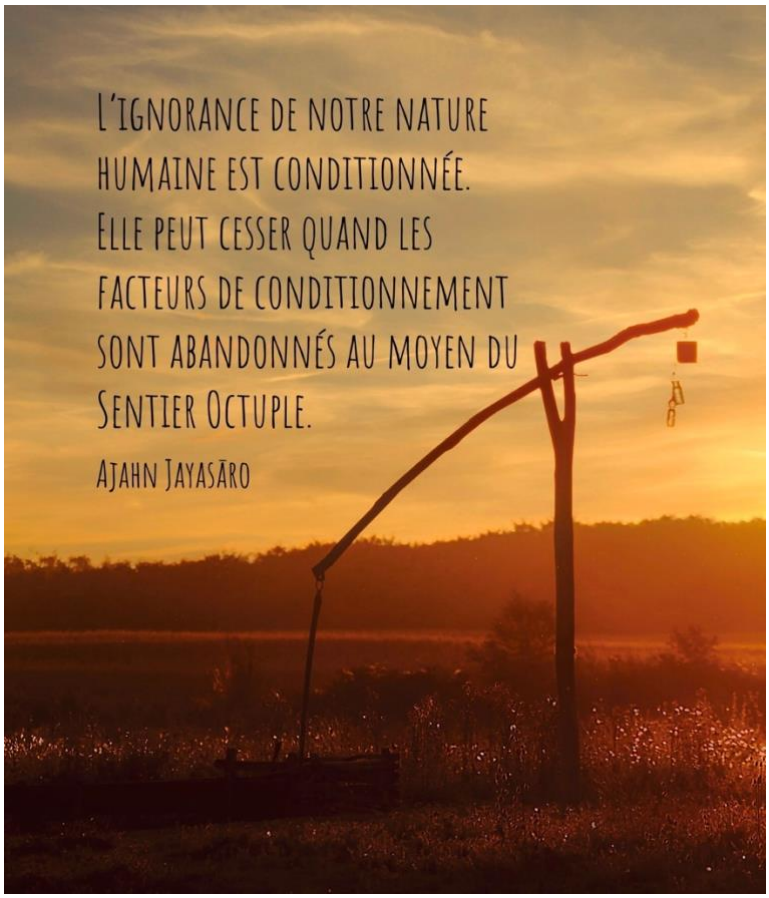
Ajahn Jayasāro
1/4/23

L'ignorance est citée comme le premier lien dans l'enseignement de la co-production conditionnée. Cela ne signifie pas pour autant que le Bouddha la considérait comme une cause première ; il rejetait toute théories relatives à une cause première. Le Bouddha déclarait que l'ignorance est également conditionnée, en particulier par les souillures mentales appelées les "cinq obstacles".

L'ignorance n'est pas une cause, ni une chose ; c'est une absence. On pourrait observer, par exemple, que l'ignorance de l'existence de la nappe d'eau souterraine dans un endroit quelconque est la condition principale et dominante pour laquelle aucun puits n'y a été creusé. Cette ignorance, aussi ancienne soit-elle, est elle-même conditionnée, peut être par la croyance superstitieuse qu'il n'existe pas de nappe d'eau souterraine, par paresse de creuser sans être sûr du résultat, ou dû à l'utilisation d'autres sources d'approvisionnement en eau pour servir des intérêts personnels. Mais si les mesures correctes sont prises, cette ignorance est remplacée par la connaissance. Et ensuite, des puits seront creusés.

Parce que l'ignorance de notre nature humaine est conditionnée, elle peut cesser lorsque les facteurs qui la conditionnent sont abandonnés au moyen de l'Octuple Sentier. Au fur et à mesure que le travail d'abandon de ces facteurs progresse, nous acquérons de plus en plus de preuves et de plus en plus de foi en notre potentiel de connaissance authentique de la façon dont les choses sont et donc de de notre potentiel pour la libération.

Ajahn Jayasāro
1/4/23



Des questions pertinentes à propos de notre pratique

Sometimes people would ask Ajahn Chah questions about matters far beyond their capacity to understand any possible answer he might give. A lay supporter who only meditated for a few minutes every day might, for example, ask about the difference between the form and formless jhānas. If Ajahn Chah thought it would be good for the questioner, he might just give them a blank look (one which would never be forgotten) and then start talking to someone else. Occasionally, he would counter-question to help them recognize their intentions in asking the question. Often, he would simply suggest that the person ask about something more relevant to their own practice.

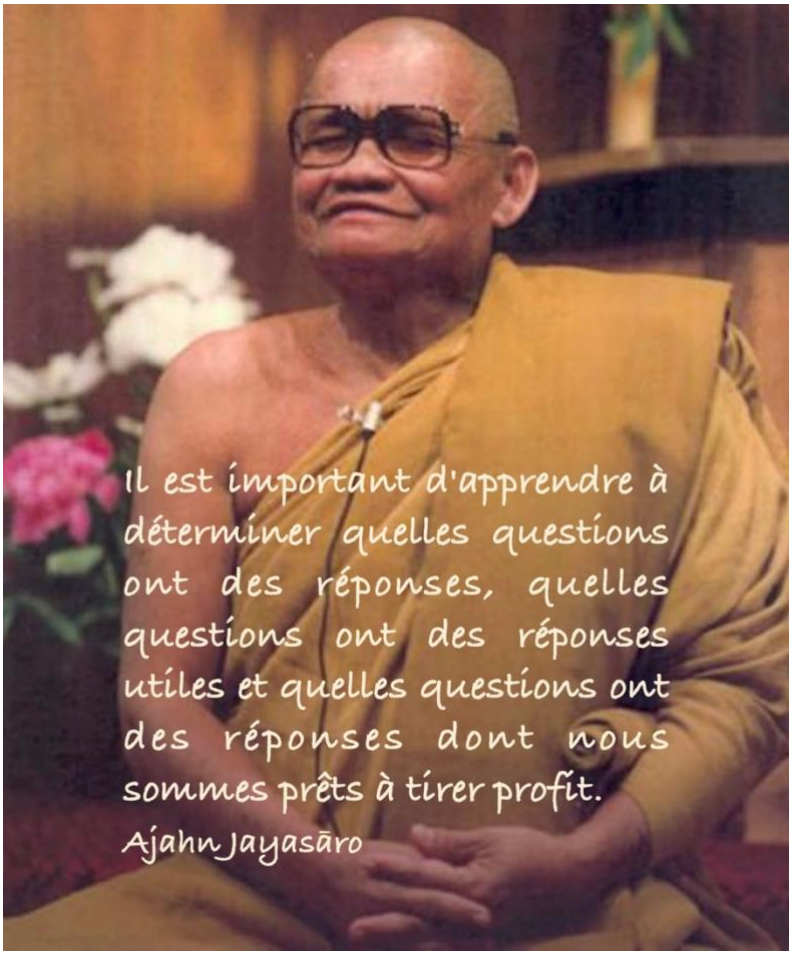
Determining which questions have answers, which questions have useful answers, and which questions have answers which we are ready to benefit from, is an important skill to learn. Of course, I would never try to compare myself with Ajahn Chah, but I also get asked questions which I am disinclined to answer. On a couple of occasions school students have asked me, "Which came first: the chicken or the egg?" The first time I replied, "Which came first in your mind when you thought of the question?" The second time I replied, "Don't know. Don't care". As I get older, I find only questions concerned with the four noble truths can hold my interest.

Ajahn Jayasāro
4/4/23

Parfois, les gens posaient des questions à Ajahn Chah sur des sujets qui dépassaient de loin leur capacité à comprendre les réponses qu'il pouvait donner. Un laïc qui ne méditait que quelques minutes par jour demanda, par exemple, quelle était la différence entre les jhānas matériels et les jhānas immatériels. Si Ajahn Chah pensait que c'était bon pour l'auteur de la question, il lui jetait un regard noir (qu'il n'oublierait jamais) et commençait à parler à quelqu'un d'autre. Occasionnellement, il posait une question à son tour pour aider la personne à reconnaître ses intentions lorsqu'elle l'interrogeait. Souvent, il suggérait simplement à la personne de poser une question sur un sujet plus pertinent pour sa propre pratique.

Il est important d'apprendre à déterminer quelles questions ont des réponses, quelles questions ont des réponses utiles et quelles questions ont des réponses dont nous sommes prêts à tirer profit. Bien sûr, je n'essaierai jamais de me comparer à Ajahn Chah, mais on me pose aussi des questions auxquelles je ne suis pas disposé à répondre. À deux reprises, des élèves m'ont demandé : "Qu'est-ce qui est arrivé en premier, la poule ou l'œuf ?". La première fois, j'ai répondu : "Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit en premier lorsque vous avez pensé à cette question ?". La deuxième fois, j'ai répondu : "Je ne sais pas. Je m'en fiche". En vieillissant, je constate que seules les questions portant sur les Quatre Nobles Vérités peuvent retenir mon intérêt.

Ajahn Jayasāro
4/4/23



L’harmonie communautaire

There are two kinds of harmony: one supportive and one destructive. In the destructive kind of harmony the members of a group avoid speaking about anything that might bring up bad feelings or create conflict, even when certain topics need to be discussed. The unspoken agreement in this kind of group is 'I won't say anything about your behaviour if you don't say anything about mine. Lack of overt conflict is mistaken for social harmony.

In the supportive kind of harmony, the members of a group are devoted to the true welfare of both themselves and others. They humbly accept that they have blind spots and make mistakes. They open themselves up to words of advice and admonishment from those around them. They take on the responsibility of offering words of advice and admonishment at a suitable time and place, having first made sure of the facts and cleansed their mind of anger. Even though there may be some hurt feelings every now and then, the kind of harmony that develops from this way of living together is strong and nourishing.

Il y a deux formes d'harmonie : l'une est constructive et l'autre est destructrice.

Dans l'harmonie destructrice, les membres du groupe évitent d'aborder des choses qui pourraient mener à des sentiments négatifs ou créer des conflits, même lorsqu'il serait pourtant nécessaire de parler de certains sujets. L'accord tacite dans ce genre de groupe est que "je ne dirai rien à propos de ta conduite si tu ne dis rien à propos de la mienne". L'absence de conflit ouvert est prise pour de l'harmonie sociale.

Dans l'harmonie constructive, les membres du groupe sont dévoués à soutenir à la fois leur véritable bien-être et celui des autres. Ils acceptent humblement d'avoir des points faibles et qu'ils peuvent se tromper. Ils s'ouvrent aux conseils et aux admonitions de leur entourage. Ils se donnent la responsabilité de partager leurs conseils et leurs admonitions dans un lieu adapté et à un moment propice, après avoir vérifié les faits et avoir purifié leurs esprits de la colère. Même si cela peut parfois blesser un peu, la qualité d'harmonie qui se développe par cette façon de vivre ensemble est robuste et nourrissante.

Ajahn Jayasāro
8/4/23

La pratique du Dhamma est un moyen d'honorer le Bouddha

Many years ago, I received a letter from an old Buddhist friend in the West. In it he inquired whether I would be interested in leaving the monkhood and accepting a position as a meditation teacher in his organization. I thanked him for his offer but politely declined. I said that it seemed to me that if I was foolish enough to disrobe, I could not be wise enough to be a teacher of Buddhist meditation.

I have always found joy in being able to live my life within a form defined by the Lord Buddha himself. For me, life as a monk is not incidental to the 'real practice' of meditation, but a central element in my cultivation of the Eightfold Path. Living as a monk is an expression of my devotion to the Buddha and his teachings and my gratitude to him.

Lay Buddhists have been given the same Eightfold Path as the monastics. There are no esoteric teachings reserved for a special inner circle of ordained disciples. It is joyful to look on Dhamma practice, not as a personal project, but as a way of honoring the Buddha, expressing devotion to him, and gratitude. It is not just a matter of daily meditation sessions – it is one's whole life. It means cultivating a comprehensive rightness of view, thought, speech, action, livelihood, effort, mindfulness and samādhi.

Ajahn Jayasāro
11/4/23

Il y a de nombreuses années, j'ai reçu une lettre d'un vieil ami bouddhiste occidental. Il me demandait si j'aimerais quitter la vie monastique et rejoindre son organisation en tant qu'enseignant de méditation. Je l'ai remercié pour son offre, mais j'ai poliment refusé. Je lui ai dit qu'à mon avis si j'étais assez fou pour quitter la robe, je ne pouvais pas être assez sage pour enseigner la méditation bouddhiste.

J'ai toujours trouvé de la joie à pouvoir vivre ma vie dans une forme établie par le Seigneur Bouddha lui-même. Pour moi, la vie de moine n'est pas accessoire par rapport à la "vraie pratique" de la méditation, elle constitue un élément central dans mon apprentissage de l'Octuple Sentier. La vie de moine est l'expression de ma dévotion au Bouddha et à ses enseignements, et l'expression de ma gratitude envers lui.

Les laïcs bouddhistes ont reçu le même Octuple Sentier que les moines et les nonnes. Il n'y a pas d'enseignements ésotériques réservés à un cercle restreint de disciples ordonnés. Il est réjouissant de considérer la pratique du Dhamma, non pas comme un projet personnel, mais comme un moyen d'honorer le Bouddha, d'exprimer ma dévotion à son égard et ma gratitude. Il ne s'agit pas seulement de séances de méditation quotidiennes, mais de toute une vie. Il s'agit de cultiver la justesse globale de la vue, de la pensée, de la parole, de l'action, des moyens de subsistance, de l'effort, de la pleine conscience et du samadhi.

Ajahn Jayasāro
11/4/23

Éteindre les flammes des souillures mentales

The Buddha compared defilements to fires. Defilements take the raw materials of life and consume them, leaving ashes. Anger is the most obvious example. When they're angry, people look so hot and red. Anger burns up the peace and goodness of the mind when we dwell on the things we don't have, or think we should. Not getting what we want, not being treated as we think we deserve and a flame of anger can sweep through the mind. Greed also burns us up. It is the hot agitation that occurs when we crave something more: more pleasurable, more intense, more exciting; something new, something – anything – other than this. This fire burns up all contentment and appreciation for what is. Becoming obsessed with our appearance and image, our fears, anxieties, doubts and insecurities: these all create smoky flameless fires. But the smouldering fires of depression, anxiety and confusion can burst into flames at any moment.

Learning to observe the ways in which defilements cause suffering is a major motivator to practise Dhamma. The Dhamma is like water: it cools and ultimately extinguishes the fires of defilement. Observing how the Dhamma puts out the fires raging in our hearts gives us an unshakeable faith in the Triple Gem.

Ajahn Jayasāro
15/4/23

Le bouddha a comparé les souillures au feu. Les souillures de l'esprit prennent la matière première de la vie et la consumment, ne laissant que des cendres.

La colère en est l'exemple le plus évident. Quand ils sont en colère, les gens paraissent si enflammés et si rouges. La colère consume la paix et la bonté de notre esprit quand nous ruminons sur ce que nous n'avons pas, ou ce que nous pensons devoir posséder. Quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons, quand nous ne sommes pas traités comme nous croyons le mériter, cette flamme de la colère peut se propager dans notre esprit.

L'avidité nous dévore aussi. C'est cette agitation brûlante qui survient quand on a soif de quelque chose de plus : de plus agréable, plus intense, plus excitant ; quelque chose de nouveau, n'importe quoi, tout sauf ceci. Ce feu dévore tout contentement, toute appréciation de ce qui ce qui est.

Lorsque nous devenons obsédés par notre apparence et notre image, nos peurs, nos anxiétés, nos doutes et nos insécurités ; tout cela crée des feux couvants, sans flammes. Mais les feux couvants de la dépression, de l'anxiété et de la confusion peuvent s'embraser à tout moment.

Apprendre à observer les façons dont les souillures mentales causent la souffrance nous motive beaucoup à pratiquer le Dhamma. Le Dhamma est comme de l'eau : il nous rafraîchit et éventuellement, éteint les feux des souillures. Voir comment le Dhamma éteint les flammes qui font rage dans notre cœur nous donne une confiance inébranlable dans le Triple Joyau.

Ajahn Jayasāro
15/4/23

Le sens très réel d'un "soi"

It is common to talk about complex phenomena as being 'greater than the sum of their parts'. When contributory factors combine in a particular way, new unexpected things can happen. The unique qualities of water – say, for example, its ability to put out a fire – cannot be predicted from any of its constituent elements of hydrogen and oxygen. In Buddhist terminology, so-called 'emergent properties' are referred to as 'conditioned phenomena'. These properties can only be present as long as their supporting causes and conditions prevail. In the case of water and all its properties, they will disappear if electrolysis is used to separate the hydrogen and oxygen atoms.

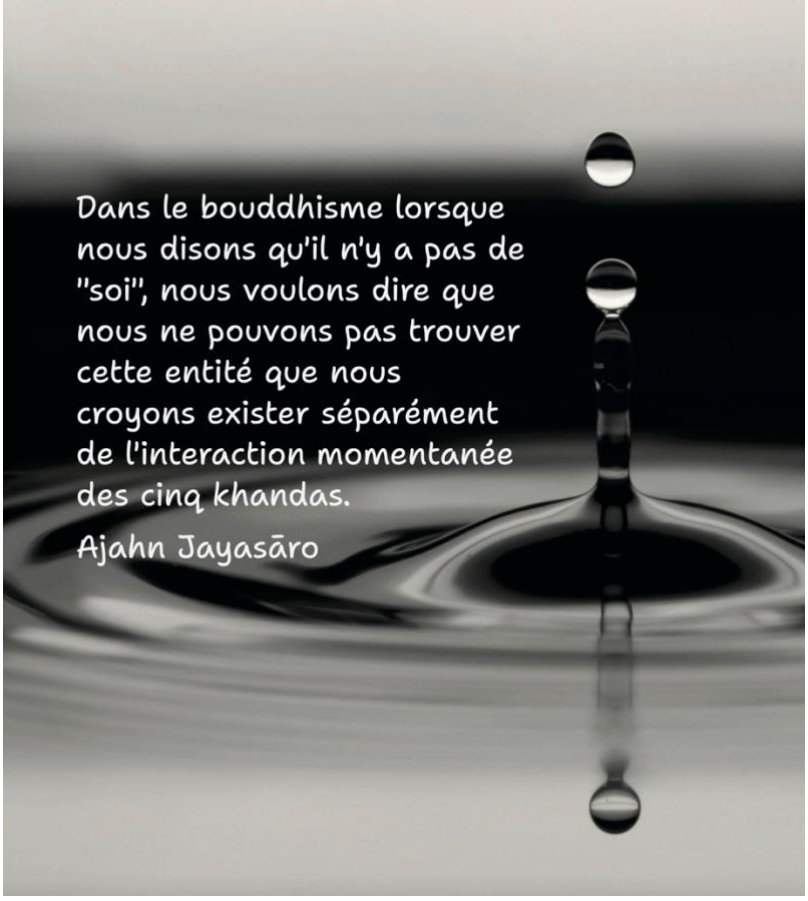
One way of looking at this very real sense we have of ourselves as the owner of experience, the one who acts and is acted upon, is as an emergent property of the Five Khandas. In Buddhism, when we say that there is 'no self' we mean that we cannot find this entity we believe to exist separate from the moment-to-moment interactions of the five khandas. 'No self' means that we accept that there is a phenomena that we have agreed to call 'self'. It's just not what we think it is.

Ajahn Jayasāro
18/4/23

Il est courant de dire des phénomènes complexes qu'ils sont "plus grands que la somme de leurs parties". Lorsque plusieurs facteurs se combinent d'une certaine manière, de nouvelles choses inattendues peuvent se produire. La qualité unique de l'eau - citons, par exemple, sa capacité à éteindre un incendie - ne peut être prédite à partir d'aucun de ses éléments constitutifs, à savoir l'hydrogène et l'oxygène. Dans la terminologie bouddhiste, les "propriétés émergentes" sont appelées "phénomènes conditionnés". Ces propriétés ne peuvent être présentes que si les causes et les conditions qui les sous-tendent prévalent. Par exemple, toutes les propriétés de l'eau disparaîtront si l'on utilise l'électrolyse pour séparer les atomes d'hydrogène des atomes d'oxygène.

L'une des façons de considérer ce sens très réel que nous avons de nous-mêmes en tant que propriétaire de l'expérience, celui qui agit et sur lequel on agit, est de le considérer comme une propriété émergente des Cinq Khandas. Dans le bouddhisme, lorsque nous disons qu'il n'y a pas de "soi", nous voulons dire que nous ne pouvons pas trouver cette entité que nous croyons exister séparément de l'interaction momentanée des cinq khandas. L'expression "pas de soi" signifie que nous acceptons l'existence d'un phénomène que nous avons convenu d'appeler "soi". Il n'est tout simplement pas ce que nous pensons.

Ajahn Jayasāro
18/4/23



La communication ne se limite pas à la langue

Over the years, many people have asked me how Ajahn Chah was able to communicate with his foreign disciples when he could not speak any of their languages, and they – at least to begin with – could not speak his. If asked this question himself, Ajahn Chah would usually reply humorously. "It's just like water buffaloes on a farm," he would say, eyes gleaming, "they don't know what you're saying but if you just keep tugging on their rope, this way and that, they soon get the hang of things." At times like this, it would seem that he considered himself more of a trainer than a teacher.

One of my own most memorable early exchanges with Ajahn Chah had zero Dhamma content. And yet I treasure the memory of it to this day. I was part of a group of monks following him on an inspection tour of the monastery's kutis. Eager to show off how quickly I was learning Thai, I pointed out a window frame in need of repair. 'Nah-tahng', he replied slowly, correcting my pronunciation of the word for 'window'. It was like he had kicked me in the teeth. I'd got the tones wrong! How humiliating! And yet, at the same time, I felt strangely joyful. The thought that my teacher cared enough about me to correct my Thai pronunciation electrified me. The determination that arose in my mind then to practice well and make him proud of me, had more of an uplifting effect on me than if he'd sat down right there and delivered a profound two-hour discourse on Dependant Origination in perfect English.

So, language is important, I tell people. But there's more to it than that.

Ajahn Jayasāro
22/4/23

Au fil des années, de nombreuses personnes m'ont demandé comment Ajahn Chah parvenait à communiquer avec ses disciples étrangers alors qu'il ne parlait aucune de leurs langues et que ceux-ci - du moins au début - ne parlaient pas la sienne. Si on lui posait cette question, Ajahn Chah répondait généralement avec humour. « C'est comme les buffles d'eau dans une ferme », disait-il, les yeux brillants, « ils ne savent pas ce que vous dites, mais si vous continuez à tirer sur leur corde, dans un sens ou dans l'autre, ils finissent par comprendre. » Dans ces moments-là, il semblerait qu'Ajahn Chah se considérait plus comme un formateur que comme un enseignant.

L'un des premiers échanges les plus mémorables que j'ai eu avec Ajahn Chah n'avait rien à voir avec le Dhamma. Et pourtant, j'en garde encore aujourd'hui un souvenir impérissable. Je faisais partie d'un groupe de moines qui l'accompagnait lors d'une visite d'inspection des kutis du monastère. Désireux de montrer à quel point j'apprenais rapidement le Thaï, je lui ai montré un encadrement de fenêtre qui avait besoin d'être réparé. « Nah-tahng », répondit-il lentement, en corrigeant ma prononciation du mot 'fenêtre'. C'est comme s'il m'avait donné un coup de pied. Je m'étais trompé de tonalité ! Quelle humiliation ! Et pourtant, en même temps, je me sentais étrangement joyeux. La pensée que mon maître se souciait suffisamment de moi pour corriger ma prononciation Thaï m'électrisait. La détermination qui s'est alors éveillée dans mon esprit de bien m'entraîner et de le rendre fier de moi eut sur moi un effet plus stimulant que s'il s'était assis là et avait prononcé un discours profond de deux heures sur la Coproduction Conditionnée dans un anglais parfait.

La langue est donc importante, je le dis aux gens. Mais il y a plus que cela.

Ajahn Jayasāro
22/4/23

Les enseignements du Bouddha sont les plus merveilleux des médicaments.

The Buddha's teachings are 'well-expounded'. They provide a clear, structured and complete map of the path to liberation.
The Buddha's teachings are 'timeless'. They deal with unchanging realities of the human condition. The ways in which suffering arises and way in which it ceases will always be true.
The Buddha's teachings are 'verifiable'. They are not unproveable dogmas to be accepted out of faith.
The Buddha's teachings 'invite verification'. They challenge us to put them to the test of experience.
The Buddha's teachings 'lead us onwards'. It is not possible to study and practise these teachings without being changed by them. The more profoundly we understand the teachings the more profoundly we change.
The teachings of the Buddha must be verified by each person individually. No benefactor, no enlightened being can do the work for us. It is like taking medicine. But, the most wonderful medicine.

Ajahn Jayasaro
24/4/23

Les enseignements du Bouddha sont "bien expliqués". Ils fournissent une carte claire, structurée et complète du chemin vers la libération.

Les enseignements du Bouddha sont "intemporels". Ils traitent des réalités immuables de la condition humaine. La manière dont la souffrance survient et la manière dont elle cesse seront toujours vraies.

Les enseignements du Bouddha sont "vérifiables". Ce ne sont pas des dogmes indémontrables qu'il faut accepter avec foi.

Les enseignements du Bouddha "invitent à la vérification". Ils nous mettent au défi de les soumettre à l'épreuve de l'expérience.

Les enseignements du Bouddha "nous conduisent vers l'avant". Il n'est pas possible d'étudier et de pratiquer ces enseignements sans en être transformé. Plus nous comprenons les enseignements en profondeur, plus profondément nous changeons.
Les enseignements du Bouddha doivent être vérifiés par chaque personne individuellement. Aucun bienfaiteur, aucun être éveillé ne peut faire le travail à notre place. C'est comme prendre un médicament. Mais c'est le plus merveilleux des médicaments.

Ajahn Jayasāro
24/4/23

Il est difficile d'apprécier la vie si on ne se rappelle pas la mort.

It's hard to appreciate life without the recollection of death.
It's hard to use time wisely without the recollection of death.
It's hard to abandon indulgence in sensual pleasures without the recollection of death.
It's hard to prioritize wisely without the recollection of death.
It's hard to forgive others without the recollection of death
It's hard to maintain a consistent Dhamma practice without the recollection of death.

So let us recollect:

"Every single person ever born has already either died or will die in the years ahead. I, too, am surely going to die.

"My life is slipping away, little by little, without the slightest pause, like sand in a timer."

"My death may come at any time. I could die today. I have absolutely no guarantees that I will see tomorrow. Or even my next inhalation."

"So many illnesses could cause my death. This body is so fragile. Death is never far away."

Wealth, power, fame, respect and love — no worldly achievement can prevent my coming death.

Only Dhamma practice can be a refuge to me in the face of my inevitable death.

Only by realizing liberation through practice of the Eightfold Path may I transcend death, and experience the Deathless.

Ajahn Jayasāro
29/4/23

Il est difficile d'apprécier la vie si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile d'utiliser le temps avec sagesse si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile de renoncer aux plaisirs sensuels si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile d'établir des priorités avec sagesse si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile de pardonner aux autres si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile de maintenir une pratique constante du Dhamma si on ne se rappelle pas la mort.

C'est pourquoi nous devons nous rappeler :

"Chaque personne née est déjà morte ou mourra dans les années à venir. Moi aussi, je vais sûrement mourir."

"Ma vie s'écoule peu à peu, sans la moindre pause, comme du sable dans un sablier."

"Ma mort peut survenir à tout moment. Je peux mourir aujourd'hui. Je n'ai absolument aucune garantie de voir demain ou même ma prochaine inspiration."

"Tant de maladies peuvent causer ma mort. Ce corps est si fragile. La mort n'est jamais loin."

La richesse, le pouvoir, la célébrité, le respect et l'amour - aucun accomplissement mondain ne peut empêcher ma mort de survenir.

Seule la pratique du Dhamma peut me servir de refuge face à ma mort inévitable.

Ce n'est qu'en réalisant la libération par la pratique de l'Octuple Sentier que je pourrai transcender la mort et faire l'expérience du Sans Mort.

Ajahn Jayasāro
29/4/23