Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Mars 2023

Vivre en paix malgré une maladie 2

Comprendre les dhammas mondains 4

Le Quatrième Précepte 6

Les obstacles à la méditation 8

L'engouement et l'avidité pour le sentiment d'avoir raison 10

Distinguer les déclencheurs et les causes 12

Prendre la relaxation pour de la paix 14

Le "piège des coûts irrécupérables" 16

Vivre en paix malgré une maladie

Serious illness reveals many defilements: attachment to the body, attachment to sense pleasures, craving for life, fear of death, to name a few. Nagging worries over 'unfinished business', remorse over things said and done, regret over things unsaid and undone — all these combine to disturb the mind. But they don't have to. We can uncouple the mind from the vicissitudes of the body. Doing so is hard work though, work best begun before the onset of illness.

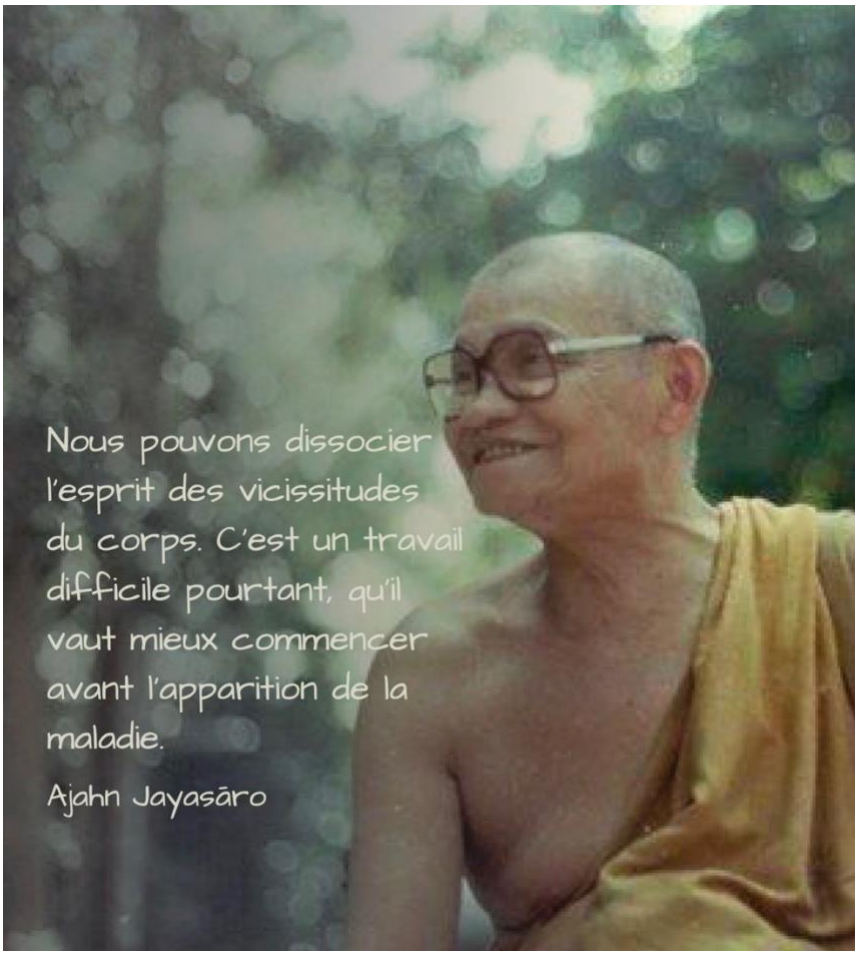
In 1982 Ajahn Chah was convalescing at one of his branch monasteries. Situated on the summit of a large hill, the monastery offered more seclusion than his home monastery, and a better climate. A lay supporter who visited him there was pleasantly surprised at how well he seemed to be doing. She said he looked as radiant as ever; was he really as sick as everyone said? Ajahn Chah replied that his body was ill, "like a block of ice melting in the sun", but his mind was not. He said that most people with a serious illness were obsessed with getting better. As a result, fears and anxieties about not getting better flooded their minds. Trying to suppress thoughts of death filled them with stress. As for himself, he said he considered that he would either recover or he would not, and he was equally at peace with either outcome.

Ajahn Jayasāro
4/3/23

Les maladies graves révèlent de nombreuses souillures : l'attachement au corps, l'attachement aux plaisirs des sens, la soif de vivre, la peur de la mort, pour n'en citer que quelques-unes. Les inquiétudes persistantes concernant les "affaires inachevées", les remords pour les choses dites et faites, les regrets pour les choses non dites et non faites - tout cela se combine pour perturber l'esprit. Mais ce n'est pas inévitable. Nous pouvons dissocier l'esprit des vicissitudes du corps. C'est un travail difficile pourtant, qu'il vaut mieux commencer avant l'apparition de la maladie.

En 1982, Ajahn Chah était en convalescence dans l'un des monastères affilié à son monastère habituel. Situé au sommet d'une grande colline, le monastère offrait plus de solitude que son monastère d'origine et un meilleur climat. Une disciple laïque qui lui rendit visite fut agréablement surprise de voir à quel point il semblait bien se porter. Elle dit qu'il avait l'air plus radieux que jamais ; était-il vraiment aussi malade que tout le monde le disait ? Ajahn Chah répondit que son corps était malade, "comme un bloc de glace fondant au soleil", mais que son esprit ne l'était pas. Il dit que la plupart des personnes atteintes d'une maladie grave étaient obsédées par l'idée de guérir. En conséquence, la peur et l'anxiété de ne pas guérir envahissaient leur esprit. Essayer de supprimer les pensées de mort les rendait stressées. Quant à lui, il considérait que soit il se rétablirait, soit il ne se rétablirait pas ; il serait en paix avec les deux possibilités.

Ajahn Jayasāro
4/3/23



Comprendre les dhammas mondains

There is nowhere in the human realm where we can escape the eight worldly dhammas of gain and loss, pleasure and pain, praise and blame, increase and decline of status and reputation. Even monastery walls offer scant protection against these eight 'worldly winds'. Some people might think that living alone in a cave they would be free from them at last. But, in fact, before long they would find themselves reliving past experiences. Everyone has a big file of worldly dhamma material stored in their memory, enough for years of fruitless rumination in an unwise hermit's mind.

It is important to bear in mind that the eight worldly dhammas are included within the first noble truth, not the second. That is to say, they are not things that Buddhist practitioners need to abandon, but things that need to be fully comprehended. We cannot free ourselves of natural phenomena, but we can let go of the cravings based upon them. The untrained mind craves to enjoy gain, pleasure, praise and social status. At the same time it craves a life without loss, pain, blame and decline in status. The more we crave the worldly dhammas we like, the more we fear and resent those we don't. It's not the dhammas themselves that are the problem, but our relationship to them.

Although we cannot escape the worldly dhammas, we don't have to suffer on their account. As our understanding of them grows, our attachment to them weakens. The weaker the attachment, the more free we become.

Ajahn Jayasāro
7/3/23

Dans le monde humain, il n'existe aucun endroit où nous puissions échapper aux huit dhammas mondains du gain et de la perte, du plaisir et de la souffrance, de l'éloge et du blâme, de la hausse et de la baisse de statut et de réputation. Même les murs des monastères n'offrent qu'une faible protection contre ces huit "vents mondains". Certaines personnes pourraient penser qu'en vivant seules dans une grotte, elles en seraient enfin libérées. Mais, en fait, elles ne tarderont pas à revivre leurs expériences passées. Tout le monde a en mémoire un fichier de dhammas mondains, suffisamment gros pour nourrir des années de rumination infructueuse dans l'esprit d'un ermite dépourvu de sagesse.

Il est important de garder à l'esprit que les huit dhammas mondains sont inclus dans la première noble vérité, et non dans la seconde. En d'autres termes, ce ne sont pas des choses que les pratiquants bouddhistes doivent abandonner, mais des choses qu'ils doivent comprendre pleinement. Nous ne pouvons pas nous libérer des phénomènes naturels, mais nous pouvons lâcher prise des désirs qu'ils suscitent. L'esprit non entraîné désire le gain, le plaisir, les louanges et le statut social. En même temps, il aspire à une vie sans perte, sans souffrance, sans reproche et sans déclin de statut. Plus nous désirons les dhammas mondains que nous aimons, plus nous avons peur et nous éprouvons du ressentiment envers ceux que nous n'aimons pas. Ce ne sont pas les dhammas eux-mêmes qui posent problème, mais notre relation à eux.

Bien que nous ne puissions pas échapper aux dhammas mondains, nous n'avons pas à souffrir de leur présence. Plus notre compréhension de ces dhammas croît, plus notre attachement à ces derniers s'affaiblit. Plus l'attachement s'affaiblit, plus nous devenons libres.

Ajahn Jayasāro
7/3/23

Le Quatrième Précepte

The effort to manipulate how we are perceived by others is as old as humanity itself. The first and most powerful tool of choice has always been to lie. That is why keeping the fourth precept has such a transformative effect on the human mind. To begin with, this precept may simply be a matter of not saying something is what it is not, or is not what it is. But as we practise the precept, we become more and more sensitive to the defilements that lie behind our tendency to conceal, distort and dramatise, to minimize and exaggerate. We observe the habit to search for plausibly good reasons to justify or excuse our unwise actions; we catch ourselves trying them on for size in imaginary conversations. We see how fundamental lying is to maintaining the false sense of self that lies at the root of our suffering.

As time passes, we begin to love and value truth for its own sake. We let go of the draining short-term goal of maintaining the best possible image of ourselves in other peoples' eyes. In its stead, we find that caring for the truth – giving no ground to the false – can provide a deeply fulfilling long-term foundation for our life with others.

Ajahn Jayasāro
11/3/23

Essayer de manipuler la perception que les autres ont de nous est vieux comme le monde. Le premier et le plus puissant outil de choix à toujours été le mensonge. C'est pourquoi respecter le quatrième précepte engendre un effet si transformateur sur l'esprit humain. Au début, ce précepte peut simplement consister à ne pas dire qu'une chose est ce qu'elle n'est pas, ou qu'elle n'est pas ce qu'elle est. Mais avec la pratique du précepte, nous devenons de plus en plus sensibles aux pollutions mentales qui se cachent derrière notre tendance à dissimuler, déformer et dramatiser, atténuer et exagérer. Nous observons cette habitude de rechercher des raisons convaincantes pour justifier ou excuser nos actions malavisées. Nous nous surprenons en train d'évaluer ces raisons dans des conversations imaginaires pour voir si elles peuvent passer. Nous voyons alors à quel point le mensonge est fondamental pour maintenir ce sens du soi trompeur qui est à la racine de notre souffrance.

Avec le passage du temps, nous commençons à aimer et à apprécier la vérité pour elle-même. Nous lâchons prise de l'objectif épuisant et à court terme consistant à maintenir la meilleure image possible de nous-mêmes aux yeux des autres.

A la place, nous voyons que chérir la vérité, ne pas donner de place à ce qui est faux, nous procure une fondation durable et profondément épanouissante pour la vie avec les autres.

Ajahn Jayasāro
11/03/23

Les obstacles à la méditation

In meditation practice, hindrances are not just things that happen to us. An element of volition is always involved. It might seem that one moment we are focused on the breath and the next we are reliving a memory or being swept along on a tide of imagination. In fact, if our mindfulness was sharper, we would observe that craving precedes distraction. Most commonly, it is the craving to enjoy the pleasures afforded by memory and imagination. But there is also an addictive pleasure in dwelling on things that have hurt or angered us, and sometimes we crave that pleasure too. The hindrance of dullness and sleepiness is usually preceded by the craving not to be present, to not experience something, the craving for annihilation. Sometimes, the craving to be or become manifests as the need to have something — anything at all — in the mind to sustain the sense of self that we are so attached to.

Meditation is the most profound way to investigate The Four Noble Truths. There can be no liberation from suffering without abandoning craving. We cannot abandon craving without first observing what it is and how it works. We can learn what we need to know about craving by seeing what happens when we give ourselves a simple task like being aware of the breath.

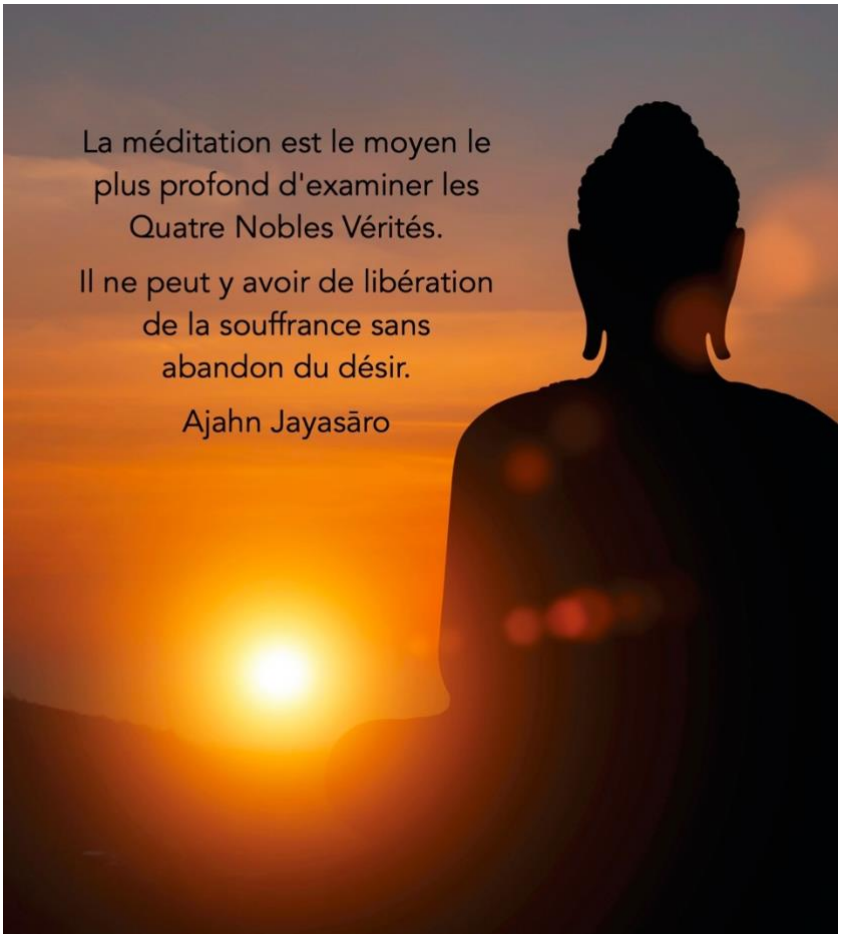
Ajahn Jayasāro
14/3/23

Dans la pratique de la méditation, les obstacles ne sont pas simplement des choses qui nous arrivent. Un élément de volition est toujours impliqué. Il peut sembler qu'à un moment donné, nous nous concentrions sur la respiration et qu'à l'instant suivant, nous revivions un souvenir ou que nous soyons emportés par une vague d'imagination. En fait, si nous étions plus attentifs, nous constaterions que le désir précède la distraction. Le plus souvent, il s'agit de l'envie de profiter des plaisirs offerts par la mémoire et l'imagination. Mais il existe aussi un plaisir addictif à ressasser des choses qui nous ont blessés ou mis en colère, et nous recherchons parfois ce plaisir également.

L'obstacle que constituent la paresse et la somnolence est généralement précédé par le désir de ne pas être présent, de ne pas faire l'expérience de quelque chose, le désir d'annihilation. Parfois, l'envie d'être ou de devenir se manifeste par le besoin d'avoir quelque chose - n'importe quoi - dans l'esprit pour soutenir le sentiment de soi auquel nous sommes si attachés.

La méditation est le moyen le plus profond d'examiner les Quatre Nobles Vérités. Il ne peut y avoir de libération de la souffrance sans abandon du désir. Nous ne pouvons pas abandonner le désir sans d'abord observer ce qu'il est et comment il fonctionne. Nous pouvons apprendre ce que nous devons savoir sur le désir en étudiant ce qu'il se passe lorsque nous nous donnons une tâche simple, comme observer la respiration.

Ajahn Jayasāro
14/3/23



L'engouement et l'avidité pour le sentiment d'avoir raison

The Pali word 'rāga' is usually translated as 'lust'. It signifies an intense, burning desire. It is most commonly used in reference to sensual cravings, especially sexual. But the Buddha also uses the word in more unusual contexts. For example, 'sandiṭṭhi-rāga' has been translated as 'infatuation with the rightness of one's own view or dogma or ideology.' The term appears in the suttas together with the assertion, 'Only I am right. Everyone else is wrong.'

Lust and infatuation are strong words to use in speaking of the way people hold their views. But looking at the narrow-mindedness and fanaticism that are endemic in the world today, they seem apt. Another word that the Buddha used with regards to an unwise relationship with views and beliefs is 'paramāsa'. This is often translated as 'tenacious grasping'. But some Thai scholars have preferred words meaning 'fondling'.

These days faith is looked on as a good thing in itself. People with faith in religious dogmas are generally considered more virtuous than those who are without it. People who have faith in their own abilities and dreams are widely praised and admired. But the Buddha gave us an ever-timely warning: whatever the object of faith might be, if it is fondled with lust and infatuation with the feeling of being right, little of long-lasting benefit will come of it.

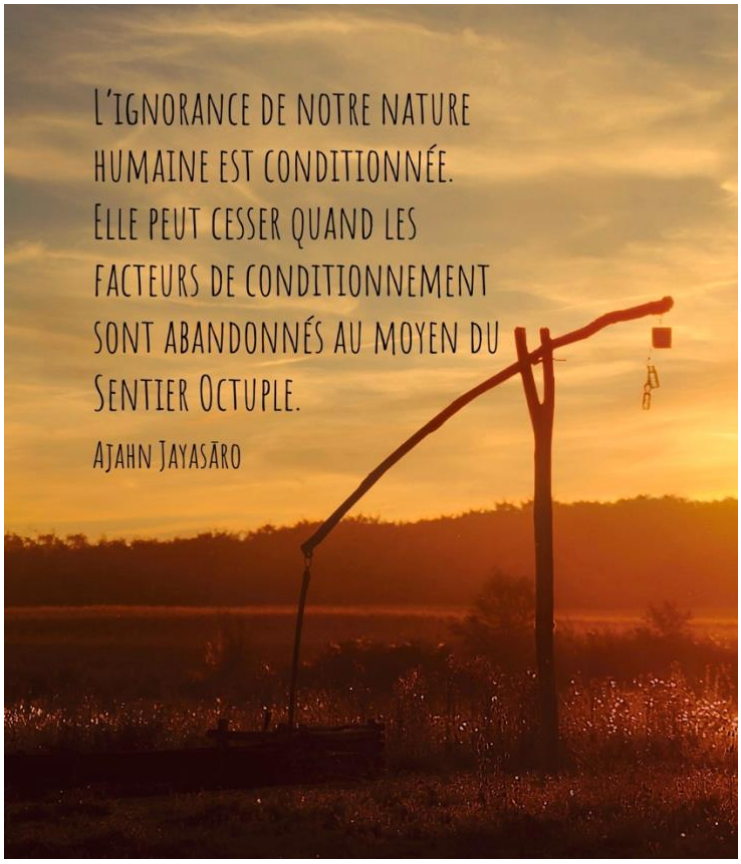
Ajahn Jayasāro
18/3/23

Le mot Pāli ‘rāga’ est généralement traduit par ‘avidité’. Le mot signifie un désir intense et brûlant. Il est le plus souvent utilisé en référence aux désirs sensuels, particulièrement les désirs sexuels. Le Bouddha l’utilise cependant dans des contextes plus inhabituels. Par exemple ‘sandiṭṭhi-rāga’ est traduit par ‘engouement pour la justesse de notre propre point de vue, dogme ou idéologie’. On trouve ce terme dans les Suttas en lien avec l’affirmation “Moi seul ai raison, tous les autres ont tort“.

L'avidité et l’engouement sont des mots forts pour parler de la façon dont les gens défendent leurs points de vue. Cependant, ils semblent appropriés lorsqu'on observe l'étroitesse d'esprit et le fanatisme qui sont endémiques dans le monde d'aujourd'hui.Un autre mot utilisé par le Bouddha pour décrire une relation malavisée avec les points de vue et les croyances est ‘paramāsa’. C’est souvent traduit par ‘saisie tenace’. Certains érudits thaïlandais lui ont toutefois préféré le sens de "caresse".

De nos jours, la foi est vue comme une bonne chose en soi. Les personnes qui ont foi en des dogmes religieux sont perçues comme étant plus vertueuses que celles qui n’en ont pas. Les personnes qui ont foi en leurs capacités et leurs rêves sont généralement louées et admirées. Le Bouddha cependant, nous a laissé cette mise en garde toujours d’actualité : quel que soit l'objet de la foi, s'il est caressé avec convoitise et engouement pour le sentiment d'avoir raison, peu de bénéfices à long terme en résulteront.

Ajahn Jayasāro
18/03/23



Distinguer les déclencheurs et les causes

One afternoon, many years ago, I was sweeping leaves in the central area of our monastery when I heard piercing screams come from the Women's Section. I realized that it must be the laywoman with cancer who had recently arrived. Together with another monk I rushed to see what happened. I feared that she had been bitten by a poisonous snake. When we arrived in front of the woman's hut, she was standing with one arm raised in the air, sobbing with fear. I looked more closely at her hand and saw a single red ant clinging to one of her fingers.

My first reaction was of relief. And then I felt the urge to laugh. These red ants were everywhere in the forest and completely benign. But I managed to compose myself and avoid embarassing the woman. Another laywoman arrived and gently pulled the ant off the woman's finger. I suggested she drink a calming cup of tea.

We cannot always understand a person's emotional reaction from its immediate trigger. This woman had spent a very comfortable life in the city. It was probably the first time she had ever been bitten by an ant. When it happened all the fear of pain and fear of death churned up by her cancer diagnosis found a sudden release. For me, it was a memorable teaching. Distinguish triggers and causes. Consider the subjective pain of the person: not whether or not you think that they should have reacted in some other way.

Ajahn Jayasāro
21/3/23

Un après-midi, il y a de nombreuses années, alors que je balayais les feuilles dans la zone centrale de notre monastère, j'entendis des cris perçants provenant de la section des femmes. J'ai alors pensé qu'il devait s'agir de la femme laïque atteinte d'un cancer, qui venait d'arriver. Avec un autre moine, je me suis précipité pour voir ce qu'il se passait.

Je craignais qu'elle n'ait été mordue par un serpent venimeux. Lorsque nous arrivâmes devant la hutte de la femme, elle se tenait debout, un bras levé en l'air, sanglotant de frayeur. Je regardai sa main de plus près et je vis une seule fourmi rouge cramponnée à l'un de ses doigts.
Ma première réaction fut d'être soulagé. Puis j'eus envie de rire. Ces fourmis rouges étaient omniprésentes dans la forêt et tout à fait inoffensives. Mais je réussis à me calmer et à éviter d'embarrasser cette femme. Une autre laïque arriva et retira délicatement la fourmi. Je lui suggérai de boire une tasse de thé pour se calmer.

Nous ne pouvons pas toujours comprendre la réaction émotionnelle d'une personne à partir de son déclencheur immédiat. Cette femme avait vécu une vie très confortable en ville. C'était probablement la première fois qu'elle était piquée par une fourmi. Lorsqu'elle fut piquée, toute la peur de la douleur et de la mort suscitée par le diagnostic de son cancer se libéra soudainement. Pour moi, ce fut un enseignement mémorable : distinguer les déclencheurs et les causes. Considérez la douleur subjective de la personne et non le fait que vous pensiez ou pas qu'elle aurait dû réagir d'une autre manière.

Ajahn Jayasāro
21/3/23

Prendre la relaxation pour de la paix

A common cause of dullness and sleepiness in meditation is the mistaking of relaxation for peace. Many meditators successfully navigate their way through an initial storm of mental agitation, but are then seduced by the relaxation that takes its place. They settle back into it as if it was a comfy armchair. It certainly feels nice. But finding satisfaction in a nice feeling requires abandoning mindfulness and clear comprehension. And letting go of these two virtues means depriving oneself of meditation's guiding lights. Without them true peace remains far away.

The practice of meditation is the cultivation of wakefulness. By being awake to our breath, we learn how to be awake to our life. Whatever stage of meditation we have reached, it is the presence of a bright, stable wakefulness that guarantees that we are following the path of the Supremely Awakened One.

Ajahn Jayasāro
25/3/23

Une cause fréquente de l’apathie et de la somnolence dans la méditation provient de la confusion entre relaxation et paix.

De nombreux méditants parviennent à traverser une première tempête d'agitation mentale, mais ils sont ensuite séduits par la relaxation qui la remplace. Ils s'y installent comme dans un fauteuil confortable. C'est certainement agréable. Mais se satisfaire d'une sensation agréable nécessite d'abandonner la pleine conscience et la compréhension claire. Lâcher prise de ces deux vertus, c'est se priver des lumières qui guident la méditation. Sans elles, la véritable paix reste lointaine.

La pratique de la méditation consiste à cultiver un état de vigilance. En étant attentifs à notre respiration, nous apprenons à être attentifs à notre vie. Quel que soit le stade de méditation atteint, c'est la présence d'un état éveillé, vif et stable qui garantit que l'on suit la voie de l'Éveillé Suprême.

Ajahn Jayasāro
25/3/23

Le "piège des coûts irrécupérables"

Sometimes people who commit themselves to a strategy or course of action that proves to be unwise are reluctant to abandon it. They cannot accept that all their investments of time, effort, money, prestige etc have been wasted. They continue on the same fruitless path in the blind hope that in the future something will somehow improve. By doing so, they compound their losses. This is called 'the sunken-cost fallacy'. Leaders seeking to rally their country around a foolish war will employ this way of thinking. They say, "We will never give up. If we stop now, the deaths of all our brave soldiers will have been in vain". Their solution: the deaths of more brave soldiers.

The most foolish strategy we can commit to in life is the protection and promotion of self. What could be more exhausting and depressing than putting this cluster of desires and fears we call self, at the centre of our existence?

An alternative becomes clear when we start to look at our mind more closely during meditation. As mindfulness becomes stronger, this 'self' which had always seemed to be so real and solid and demanding, is revealed as wispy and insubstantial. In samādhi, for a while, it disappears altogether. We learn how to find refuge in the sky of the mind rather than in the passing clouds of self-concern

Ajahn Jayasāro
28/3/23

Parfois, les personnes qui s'engagent dans une stratégie ou un plan d'action qui s'avère peu judicieux sont réticentes à l'abandonner. Elles ne peuvent accepter que le temps, les efforts, l'argent, le prestige, etc. qu'elles ont investis aient été gaspillés. Elles continuent sur la même voie infructueuse, dans l'espoir aveugle qu'à l'avenir la situation s'améliorera d'une manière ou d'une autre.

Ce faisant, elles augmentent leurs pertes. C'est ce que l'on appelle le "piège des coûts irrécupérables". Les dirigeants qui cherchent à rallier leur pays autour d'une guerre insensée ont recours à ce mode de pensée. Ils disent : "Nous n'abandonnerons jamais. Si nous nous arrêtons maintenant, la mort de tous nos braves soldats aura été vaine". Leur solution : la mort de plus de braves soldats.

La stratégie la plus insensée que nous puissions adopter dans la vie est la protection et la promotion de notre ego. Quoi de plus épuisant et de plus déprimant que de placer au centre de notre existence cet amas de désirs et de peurs que nous appelons “moi” ?

Une alternative apparaît clairement lorsque nous commençons à observer notre esprit de plus près pendant la méditation. Au fur et à mesure que la pleine conscience se renforce, ce "moi", qui avait toujours semblé si réel, solide et exigeant, se révèle flou et sans substance. En samādhi, pendant un certain temps, il disparaît complètement. Nous apprenons à trouver refuge dans le ciel de l'esprit plutôt que dans les nuages passagers du souci de soi.

Ajahn Jayasāro
28/3/23