Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Mai 2023

Comprendre le plaisir sensuel 2

Le flux de nos pensées 4

Les deux types de vérités 6

La fausse modestie 8

Les nimittas 10

L'essentiel pour le cœur humain 12

Kilesas 14

***Chanda*, la motivation correcte** 16

Les limites inhérentes au bonheur conditionné 18

Comprendre le plaisir sensuel

Hedonistic philosophies exalt sensual pleasure. Ascetic philosophies condemn it. Sensual pleasure tends to be seen as either a divine gift or a lure from the devil. Buddhism takes a middle path. It says that sensual pleasure — its charm, its limitations and drawbacks — should be understood.

In seeking to understand sensual pleasure, here are a few questions that we may ask:

What needs of the human heart can be satisfied by sensual pleasure?

Are there any needs that it cannot? Why?

How should we address the needs that sensual pleasure cannot satisfy?

To what extent are our sensual pleasures addictive? How much power over us do they have?

Have we ever acted unethically out of desire for sensual pleasure?

Have we ever hurt others out of our desire for sensual pleasure?

How often have we found ourselves disappointed by sensual pleasure?

How is sensual pleasure affected by expectation? By repetition and familiarity?

How do we feel when we are unable to experience a sensual pleasure that we desire?

Is there a relationship between sensual pleasure and depression? Or anxiety?

How do we feel about future separation from sensual pleasure due to sickness, old age and death?

What does being separated from sensual pleasure feel like?

So many questions. So many more. The principle is:

The more clearly you see the wiser and more at peace you will be.

Ajahn Jayasāro
2/5/23

Les philosophies hédonistes exaltent le plaisir sensuel. Les philosophies ascétiques le condamnent. Le plaisir sensuel tend à être considéré soit comme un don divin, soit comme un leurre du diable. Le bouddhisme adopte une voie médiane. Il affirme que le plaisir sensuel - son charme, ses limites et ses désavantages - doit être compris.

En cherchant à comprendre le plaisir sensuel, voici quelques questions que nous pouvons nous poser:
Quels sont les besoins du cœur humain qui peuvent être satisfaits par le plaisir sensuel ?
Y a-t-il des besoins qu'il ne peut pas satisfaire ? Pourquoi ?
Comment devrions-nous répondre aux besoins que le plaisir sensuel ne peut pas satisfaire ?
Dans quelle mesure nos plaisirs sensuels créent-ils une dépendance ? Quel pouvoir ont-ils sur nous ?
Avons-nous déjà agi de manière contraire à l'éthique par désir de plaisir sensuel ?
Avons-nous déjà blessé d'autres personnes en raison de notre aspiration au plaisir sensuel ?
Combien de fois avons-nous été déçus par le plaisir sensuel ?
Comment le plaisir sensuel est-il affecté par l'attente ? Par la répétition et la familiarité ?
Que ressentons-nous lorsque nous ne sommes pas en mesure d'éprouver un plaisir sensuel que nous désirons ?
Existe-t-il une relation entre le plaisir sensuel et la dépression ou l'anxiété ?
Que ressentons-nous lorsque nous pensons à une future séparation du plaisir sensuel dû à la maladie, la vieillesse et la mort ?
Que ressentons-nous lorsque nous sommes séparés du plaisir sensuel ?
Il y a tant de questions et bien d'autres encore. Le principe est le suivant :
Plus vous voyez clairement, plus vous serez sages et sereins.

Ajahn Jayasāro
2/05/23

Le flux de nos pensées

It may seem as if there is a continual flow of thought in our minds throughout the day, but is that really the case? Are there no gaps at all? Have a look. It's my contention that, in fact, there are many gaps, but we habitually overlook them. Why? These small mundane silences of the mind are not interesting enough to draw our attention: they're always the same, they relate to nothing outside of themselves. And so we tend to rush on to the next memory, plan, judgement, fantasy, daydream.

But if these small gaps in the inner noise are made an object of mindfulness, they start to increase and lengthen. The awareness of all the stuff in the mind – all the content, useful and junk – changes. We see more clearly how mental phenomena are simply events. They arise and pass away. We don't identify with them so much because we see them in a new context. We become more free.

In one of my favourite Ajahn Chah teachings, he said that 'it's not necessary to fight with thoughts. That would be like walking in a straight line down a busy street and trying to push aside everyone in your way. He said 'it makes more sense to walk between oncoming pedestrians. In the same way we navigate our way between the thoughts in our mind by moving through the gaps between them.

Ajahn Jayasāro
6/5/23

On peut avoir l'impression qu'il y a un flux continu de pensées dans notre esprit tout au long de la journée, mais est-ce vraiment le cas ? N'y a-t-il aucune interruption ? Regardez bien. J'affirme qu'en fait, il y a de nombreux trous, mais que nous avons l'habitude de les ignorer. Pourquoi ? Ces petits silences banals de l'esprit ne sont pas assez intéressants pour attirer notre attention : ils sont toujours les mêmes, ils ne se rapportent à rien d'autre qu'à eux-mêmes. Nous avons donc tendance à nous précipiter sur le souvenir, le projet, le jugement, la fantaisie ou la rêverie qui suivent.

Mais si ces petits silences dans le bruit intérieur deviennent l'objet de l'attention, ils commencent à se multiplier et à s'allonger. La conscience de tout ce qui se trouve dans l'esprit - tout le contenu, utile ou non - change. Nous voyons plus clairement que les phénomènes mentaux sont simplement des événements. Ils surgissent et disparaissent. Nous ne nous identifions plus autant à eux parce que nous les voyons dans un nouveau contexte. Nous devenons plus libres.

Dans l'un de mes enseignements préférés, Ajahn Chah dit qu'il n'est pas nécessaire de lutter contre les pensées. Cela reviendrait à marcher en ligne droite dans une rue animée en essayant de repousser tous ceux qui se trouvent sur notre chemin. Il dit qu'il est plus sensé de marcher entre les piétons qui viennent en sens inverse. De la même manière, nous nous frayons un chemin entre les pensées de notre esprit en nous déplaçant dans les espaces qui les séparent.

Ajahn Jayasāro
6/5/23

Les deux types de vérités

In Buddhism we talk about two kinds of truth. The first kind is the truth that Ajahn Chah liked to call 'liberation truth'. It is the truth known as a direct non-verbal experience by the mind that is liberated — temporarily or permanently — from defilement. It is timeless, universal truth.

The second kind of truth is called 'truth through agreement'. This kind of truth is time-bound, contingent. Statements of truths through agreement might include: 'My name is Ajahn Jayasaro. I am a Buddhist monk. I live in Thailand.'

Agreed truths are flimsy and without essence. Nevertheless, much of the incredible material progress humanity has achieved is due to our ability to create 'truths through agreement.' The financial system is an obvious example. At the same time, though, certain dangers have appeared:

1. Attaching to conditional truths as if they were ultimately true has often led humans into dark and destructive paths.
2. Seeking to destroy agreed truths out of a blind belief that doing so will lead to freedom or authenticity, has often led to anarchy and ceding power to defilement.

In the Buddha's Middle Way we seek to understand 'truths through agreement' as simply that. No more, no less. Wherever and whenever appropriate we uphold agreed truths that do not conflict with liberation truths. We use them as tools for living.

Ajahn Jayasāro
9/5/23

Dans le bouddhisme, nous parlons de deux types de vérités. La première est la vérité qu'Ajahn Chah aimait appeler 'vérité de la libération'. Il s'agit de la vérité connue en tant qu'expérience directe, non verbale, de l'esprit libéré de la souillure, temporairement ou de manière permanente. Il s'agit d'une vérité intemporelle et universelle.

Le deuxième type de vérité est appelé 'vérités par accord'. Ce type de vérité est limité dans le temps et conditionné. Voici quelques exemples de ces vérités convenues : 'Je m'appelle Ajahn Jayasāro. Je suis un moine bouddhiste. Je vis en Thaïlande.'

Les vérités convenues sont fragiles et dépourvues d'essence. Néanmoins, une grande partie de l'incroyable progrès matériel réalisé par l'humanité est due à notre capacité à créer des 'vérités par accord'. Le système financier en est un exemple évident. Cependant, certains dangers sont apparus.

1. S'attacher à des vérités convenues, comme si elles étaient absolument vraies, a souvent conduit les humains sur des chemins sombres et destructeurs.

2. Chercher à détruire les vérités convenues, en croyant aveuglément que cela conduira à la liberté ou à l'authenticité, a souvent conduit à l'anarchie et à céder le pouvoir à la souillure.

Dans la Voie du Milieu du Bouddha, nous cherchons à comprendre les vérités convenues comme étant simplement cela, ni plus ni moins. Où et quand c'est approprié, nous soutenons les vérités convenues qui n'entrent pas en conflit avec les vérités de la libération. Nous les utilisons comme des outils pour vivre.

Ajahn Jayasāro
9/5/23

La fausse modestie

To 'humblebrag', I learned recently, is to speak in a modest or self-deprecating manner with the intention to boast. For example: "trekking through remote mountain ranges to raise funds for charity gets harder every year. I must be getting old."

Humility has always been one of the easiest virtues to fake: it's not very difficult at all to cloak feelings of superiority with actions and words signalling inferiority. It is far harder, for example, to conceal anger in loving words, hatred in expressions of compassion or confusion in wise words. It can be done — you are perhaps thinking of a certain family member right now — but not convincingly to anyone with discernment.

So, extracted from the actions and words that a culture agrees to be indicative of a humble mind, what exactly is humility? To me, it is caring for the truth: never being dogmatic about anything you don't know as a direct experience. It means taking nothing and nobody — especially yourself — for granted.

Ajahn Jayasāro
13/5/23

1 / 4

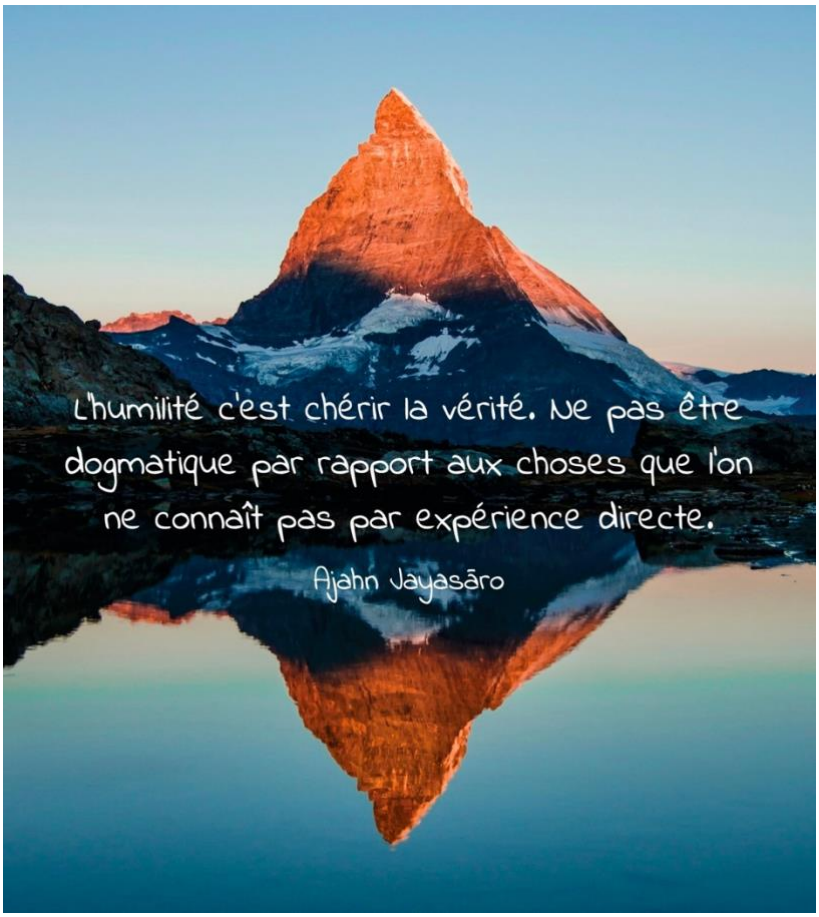
J’ai récemment appris que ‘jouer la carte de la fausse modestie’ (to humblebrag) veut dire parler de soi-même avec modestie et auto-dérision avec l’intention de se vanter. Un exemple : “ cela devient chaque année plus difficile de faire de la randonnée de montagne dans des endroits isolés afin de lever des fonds pour des œuvres de bienfaisance. Je deviens vieux. “

L’humilité a toujours été la vertu la plus facile à truquer. Ce n’est vraiment pas difficile de cacher des sentiments de supériorité derrière des actions et des paroles qui communiquent l’infériorité. C’est bien plus difficile, par exemple, de dissimuler la colère dans des mots chaleureux, la haine dans l’expression de la compassion ou la confusion dans des paroles sages. C’est possible - un membre de votre famille vous vient peut-être immédiatement à l’esprit - mais cela ne trompe pas une personne perspicace.

Donc, une fois qu’on a éliminé les mots et les actions qui selon la culture constituent un esprit humble, qu'est-ce exactement que l’humilité ?

Pour moi, c’est chérir la vérité. Ne pas être dogmatique par rapport aux choses que l’on ne connaît pas par expérience directe. Cela veut dire ne prendre rien et personne, surtout soi-même, comme allant de soi.

Ajahn Jayasāro
13/5/23



Les nimittas

Nimittas are mind-made phenomena that meditators perceive as forms, sounds, odours, tastes or touches. They often appear in meditation as the five hindrances are abandoned. Unsurprisingly, given how the visual and auditory senses dominate human consciousness, visual nimittas are by far the most common, followed by auditory. In almost all cases, the wisest practice with regard to this phenomena is equanimity. The meditator recognizes the nimitta as simply a nimitta, puts it down, and returns to the meditation object.

On encountering a nimitta meditators must avoid the traps of fascination, doubt and fear. Fascination can be a strong temptation. It must be borne in mind that fascination with a vision of a heaven realm is every bit of an obstruction to progress in meditation as fascination with a vision of ice cream and chocolate. It's the fascination itself that is the problem.

Some nimittas can be useful, particularly those featuring the human body. These can be employed as a vehicle for developing asubha meditation, or else for investigating the three characteristics.

The most important nimitta is the 'samadhi nimitta': a characteristic sign — most often composed of light - that precedes entry into deep samādhi. Focusing on this nimitta can make it a door into samādhi. For advanced practitioners it may even become a short-cut.

Ajahn Jayasāro
16/5/23

Les nimittas sont des phénomènes créés par l'esprit que les méditants perçoivent comme des formes, des sons, des odeurs, des goûts ou des sensations tactiles.

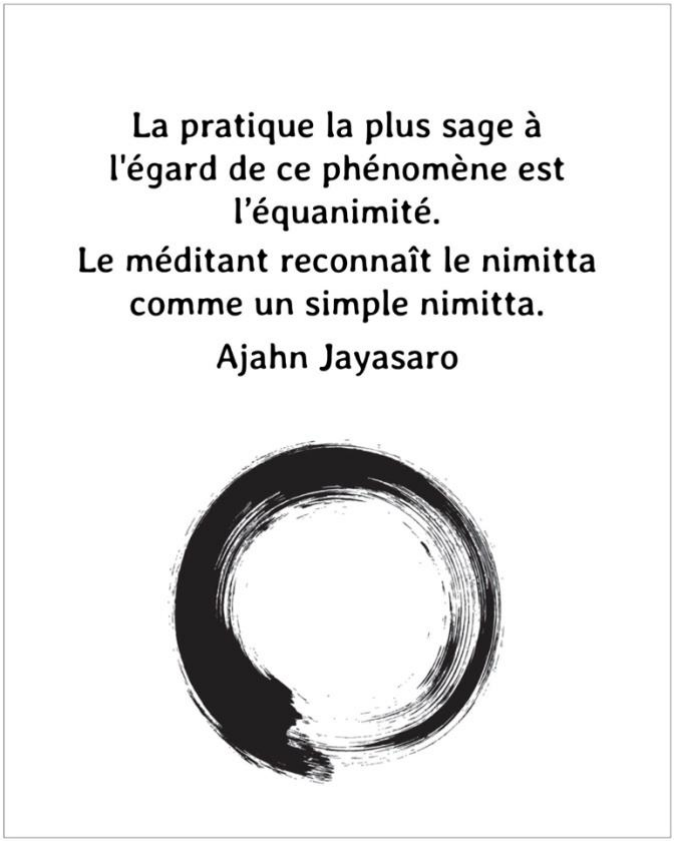
Ils apparaissent souvent dans la méditation lorsque les cinq obstacles sont abandonnés. Comme les sens visuel et auditif dominent la conscience humaine, les nimittas visuels sont de loin les plus courants, suivis par les nimittas auditifs. Dans presque tous les cas, la pratique la plus sage à l'égard de ce phénomène est l'équanimité. Le méditant reconnaît le nimitta comme un simple nimitta, lâche prise et retourne à l'objet de la méditation.

Lorsqu'il rencontre un nimitta, le méditant doit éviter les pièges de la fascination, du doute et de la peur. La fascination peut être une tentation forte. Il faut garder à l'esprit que la fascination pour la vision d'un royaume céleste est un obstacle au progrès de la méditation, au même titre que la fascination pour la vision de glace ou de chocolats. C'est la fascination elle-même qui pose problème.

Certains nimittas peuvent être utiles, en particulier ceux qui se rapportent au corps humain. Ils peuvent être utilisés pour développer la méditation asubha ou pour explorer les trois caractéristiques.

Le nimitta le plus important est le "samadhi nimitta" : un signe caractéristique, le plus souvent sous forme de lumière, qui précède l'entrée dans le samadhi profond. Se concentrer sur ce nimitta peut en faire une porte d'entrée dans le samadhi. Pour les pratiquants avancés, il peut même devenir un raccourci.

Ajahn Jayasāro
16/5/23



L'essentiel pour le cœur humain

During the Tang Dynasty, a certain court official asked the Zen master, Niao Ke Dao Lin, to summarise the Dhamma. The master replied by quoting the famous Ovāda Pātimokkha verse: 'Abandon all that is unwholesome. Cultivate all that is wholesome. Purify your mind. This is the teaching of all the Buddhas.' The court official was unimpressed. It seemed to him a disappointingly mundane answer. The master responded by saying that although a small child might be familiar with this summary, even an old man of great experience finds it difficult to practise.

The most profound teaching is not the most complex. The most profound teaching is the one that has the most transformative effect on our lives. It is for this reason that Niao Ke Dao Lin chose these three practices for his summary. To use a modern idiom, they are not rocket science. They are far more than that. Nothing in this human realm could be more challenging than abandoning the unwholesome, cultivating the wholesome and purifying the mind. Nothing could be more fulfilling. It seems highly likely that, before too long, human involvement in rocket science will be usurped by AI. But the practise and realization of Dhamma will only ever be possible for this mysterious human mind.

Ajahn Jayasāro
20/5/23

À l'époque de la Dynastie Tang, un fonctionnaire de la cour impériale demanda au Maître Zen Niao Ke Dao Lin de résumer le Dhamma. Le Maître répondit en citant les célèbres vers de l'Ovadā Patimokkhā "Abandonnez tout ce qui est malsain. Cultivez tout ce qui est sain. Purifiez votre esprit. Ceci est l'enseignement de tous les Bouddhas." Le fonctionnaire ne fut pas impressionné, trouvant l'enseignement décevant par sa banalité. Le Maître lui répondit que, bien que les enfants puissent connaitre ce résumé, le mettre en pratique est difficile même pour un homme âgé ayant une expérience considérable.

L'enseignement le plus profond n'est pas le plus complexe. L'enseignement le plus profond est celui qui transforme nos vies le plus. C'est pour cette raison que Niao Ke Dao Lin choisit ces trois pratiques en particulier dans son résumé.

Pour utiliser une expression courante, ce n'est pas sorcier, il ne faut pas être un génie. C'est bien plus que cela. Dans ce monde humain, il n'y a aucun défi plus difficile que d'abandonner ce qui est malsain, cultiver ce qui est sain et purifier son esprit. Rien non plus n'est aussi satisfaisant. Il semble assuré que bientôt, le génie de l'homme sera usurpé par l'IA. Mais la pratique et la réalisation du Dhamma ne demeureront possibles que pour ce mystérieux esprit humain.

Ajahn Jayasāro
21/05/23

Kilesas

In Dhamma practice it is vital to learn how to recognize kilesa as kilesa. But what exactly is 'kilesa'? The most common English translation is 'defilement'. The Merriam Webster website explains that synonyms of the verb 'defile' include "contaminate, pollute and taint. While all these words mean 'to make impure or unclean' defile implies befouling of what could or should have been kept clean and pure or held sacred and commonly suggests violation or desecration"

Other accepted translations of kilesa are negative, afflictive or toxic mental states.

Recognizing kilesa as kilesa does not just mean recognizing a mental state as being included in the list of kilesas. An intellectual understanding is a good start, but nothing more. We have to feel how the mental state is defiling the mind, how it is sullying it, afflicting it, turning it toxic.

It is here that meditation is so important. Through stabilizing mindfulness to the level of samadhi, we gain access to a mind temporarily released from kilesas. Doing so gives us a new perspective. Without samādhi, trying to understand kilesa is like trying to understand what 'dirty' means without ever having seen anything truly clean.

Ajahn Jayasāro
23/5/23

Dans la pratique du Dhamma, il est essentiel d'apprendre à reconnaître kilesa comme étant kilesa. Mais que signifie exactement "kilesa" ? La traduction anglaise la plus courante est "defilement" (souillure en français). Le site Merriam Webster explique que parmi les synonymes du verbe "defile" (souiller en français) on trouve "contaminer, polluer et souiller". Tous ces mots signifient "rendre impur ou souillé". La souillure implique que ce qui aurait pu ou dû être gardé propre et pur, ou considéré comme sacré, a été souillé, et suggère généralement une violation ou une profanation.

États mentaux négatifs, nuisibles ou toxiques sont autant de traductions acceptées de kilesa.

Reconnaître les kilesas en tant que kilesas ne signifie pas seulement reconnaître un état mental comme faisant partie de la liste des kilesas. Une compréhension intellectuelle est un bon début, mais sans plus. Nous devons sentir comment l'état mental souille l'esprit, comment il le salit, lui nuit, le rend toxique.

C'est pourquoi la méditation est si importante. En stabilisant la pleine conscience au niveau du samadhi, nous accédons à un esprit temporairement libéré des kilesas. Cela nous ouvre une nouvelle perspective. Sans samadhi, essayer de comprendre les kilesas revient à essayer de comprendre ce que signifie "sale" sans jamais avoir vu quelque chose de vraiment propre.

Ajahn Jayasāro
23/05/23

Chanda, la motivation correcte

In the "Four Paths to Success" the Buddha made clear that the indispensable first step in any endeavour, worldly or spiritual, is establishing and sustaining correct motivation. Often, when its time for formal meditation, our interest and enthusiasm is there from the start. But that's not always the case. Sometimes, even though meditation means a lot to us, and we're deeply committed to it, we can feel a deep resistance to practice. There is an almost physical reluctance, a compelling urge to do something — anything at all — rather than sit down and meditate. The meditation object seems insipid and unappealing. Meditation suddenly appears as a dull, dreary and frustrating waste of time. Without mindfulness, we dwell on these perceptions until we feel justified in doing something else.

Defilements don't wait until we're ready for them before appearing. If they can stop us from meditating altogether, so much the better. We need to be vigilant.

So, be patient. Sit down in a relaxed posture for a few minutes and reflect on your values, goals and aspirations. Consider the integral role meditation plays in allowing you to realize those goals. Think about all the drawbacks of an untrained mind. With wise reflections like these, chanda, correct motivation, will arise in the mind, and the meditation may begin.

Please don't begrudge spending a few minutes on setting your mind up correctly at the beginning of a meditation. It will bear much fruit further down the line.

Ajahn Jayasāro
27/5/23

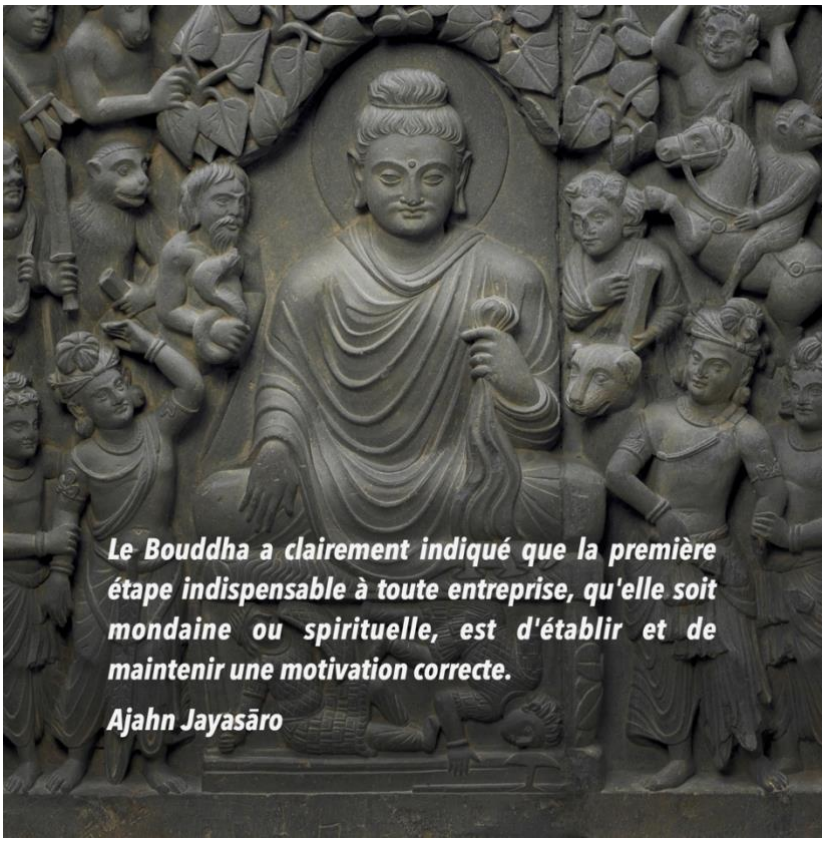
Dans les "Quatre Voies de la réussite", le Bouddha a clairement indiqué que la première étape indispensable à toute entreprise, qu'elle soit mondaine ou spirituelle, est d'établir et de maintenir une motivation correcte. Souvent, lorsque vient le moment de la méditation formelle, notre intérêt et notre enthousiasme sont présents dès le départ. Mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois, même si la méditation représente beaucoup pour nous et que nous nous y sommes profondément investis, nous pouvons ressentir une profonde résistance à la pratique. Il s'agit d'une réticence presque physique, d'un besoin impérieux de faire quelque chose, n'importe quoi, plutôt que de s'asseoir et de méditer. L'objet de la méditation semble insipide et peu attrayant. La méditation apparaît soudain comme une perte de temps, ennuyeuse, morne et frustrante. Sans la pleine conscience, nous nous attardons sur ces perceptions jusqu'à ce que nous nous sentions justifiés de faire autre chose.

Les souillures n'attendent pas que nous soyons prêts à les accueillir pour se manifester. Si elles peuvent nous empêcher de méditer, tant mieux. Nous devons être vigilants.

Alors, soyez patients. Asseyez-vous dans une posture détendue pendant quelques minutes et réfléchissez à vos valeurs, vos objectifs et vos aspirations. Considérez le rôle essentiel que joue la méditation pour vous permettre de réaliser ces objectifs. Pensez à tous les inconvénients d'un esprit non entraîné. Grâce à ces sages réflexions, *chanda*, la motivation correcte, apparaîtra dans l'esprit et la méditation pourra commencer.

Ne rechignez pas à passer quelques minutes à préparer correctement votre esprit au début d'une méditation. Cela portera beaucoup de fruits par la suite.

Ajahn Jayasāro
27/05/23



Les limites inhérentes au bonheur conditionné

'Dukkha', the first of the Four Noble Truths' is usually translated as 'suffering'. But on the path of practice a more helpful way of understanding this key term might be as 'a lack of true happiness'. This rendering is supported by the Buddha's reference to Nibbāna, the cessation of dukkha, as 'paramaṃ sukhaṃ' or 'ultimate happiness'

Looking at dukkha as suffering and considering our practice to be a path leading out of suffering can often lead to problems of motivation. It can be difficult to rouse a sense of urgency when we are experiencing wholesome mental states. They are pleasurable and uplifting; it goes against the grain to see them as suffering

It is a lot easier to understand why the first fruits of Dhamma practice might prevent us from realising the highest fruit. We can still appreciate the beauty of wholesome mental states. But, at the same time, we can acknowledge that the joy of wholesomeness is just a dim reflection of the supreme happiness of Nibbāna. We can recognize the inherent limitations of conditioned happiness, even the most pure, and use it as a spur to further efforts. Doing so, the Buddha once said, was a key factor in his own enlightenment.

Ajahn Jayasāro
30/5/23

"Dukkha", la première des Quatre Nobles Vérités, est généralement traduite par "souffrance". Mais sur le chemin de la pratique, une meilleure façon de comprendre ce terme clé pourrait être "l'absence de bonheur véritable". Cette interprétation est étayée par la référence du Bouddha au Nibbāna, la cessation de dukkha, en tant que "paramaṃ sukhaṃ" ou "bonheur ultime".

Le fait de considérer dukkha comme une souffrance et de considérer notre pratique comme un chemin menant à l'élimination de la souffrance peut souvent conduire à des problèmes de motivation. Il peut être difficile de susciter un sentiment d'urgence lorsque nous connaissons des états mentaux sains. Ces états sont agréables et édifiants : il semble aller à contre courant de les considérer comme de la souffrance.

Il est beaucoup plus facile de comprendre pourquoi les premiers fruits de la pratique du Dhamma peuvent nous empêcher de réaliser le fruit le plus élevé. Nous pouvons toujours apprécier la beauté des états mentaux sains. Mais, en même temps, nous pouvons reconnaître que la joie des états mentaux sains n'est qu'un pâle reflet du bonheur suprême du Nibbāna. Nous pouvons reconnaître les limites inhérentes au bonheur conditionné, même le plus pur, et nous en servir comme d'un stimulant pour poursuivre nos efforts. Le Bouddha a dit un jour que cela avait été un facteur clé de son propre éveil.

Ajahn Jayasāro
30/05/23