Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juin 2023

Visakha Puja 2

Adopter des limites intelligentes pour ses actions et ses paroles 4

Des sensations subtiles d'un esprit non éveillé 6

La valeur des rituels 8

La peur du changement 10

La sagesse se manifeste dans le comportement 12

Le contrôle de la pensée 14

Le résultat des bonnes actions 16

`

Visakha Puja

Today is Visakha Puja, the day on which we commemorate the birth, enlightenment and passing from this world of the Buddha.

Of these three momentous occasions, we give paramount importance to the enlightenment. To Buddhists, it is the most momentous event in world history. By means of his enlightenment the Buddha proved the innate human potential for the cessation of all suffering, and the perfection of purity, wisdom and compassion. His achievement revealed that we are not the creation or the plaything of supernatural forces. We can make our own destiny. The Buddha made it clear that enlightenment is attainable by all human beings, male and female, and of all social classes.

But it is by no means an easy task. Buddhist enlightenment can only be achieved through the Noble Eightfold Path, a profound, systematic and comprehensive education of every aspect of our life, inner and outer. Fortunately for us, the Buddha spent the forty five years of his life after his enlightenment tirelessly expounding the fine details of this path of education. For this reason, a lineage of enlightened disciples was established and survives to this day, proving the timelessness of the teachings.

"Araham sammāsambuddho bhagavā
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi
The Lord, the Perfectly Enlightened and Blessed One.
I render homage to the Buddha, the Blessed One."

Ajahn Jayasāro
3/6/23

Aujourd'hui, c'est Visakha Puja, le jour où nous commémorons la naissance, l'éveil et le départ de ce monde du Bouddha.

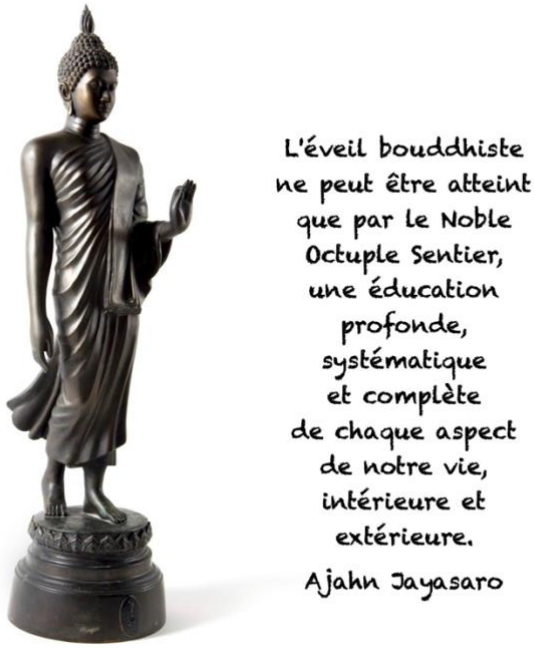
Parmi ces trois événements importants, nous accordons une importance primordiale à l'éveil. Pour les bouddhistes, il s'agit de l'événement le plus marquant de l'histoire du monde. Par son éveil, le Bouddha a prouvé le potentiel humain inné pour atteindre la cessation de la souffrance et développer la perfection de la pureté, de la sagesse et de la compassion. Son accomplissement a révélé que nous ne sommes pas la création ou le jouet de forces surnaturelles. Nous pouvons forger notre propre destin. Le Bouddha a clairement indiqué que l'éveil est à la portée de tous les humains, hommes et femmes, quelle que soit leur condition sociale.

Mais ce n'est pas une tâche facile. L'éveil bouddhiste ne peut être atteint que par le Noble Octuple Sentier, une éducation profonde, systématique et complète de chaque aspect de notre vie, intérieure et extérieure. Heureusement pour nous, le Bouddha a passé les quarante-cinq années de sa vie après son éveil à exposer inlassablement les moindres détails de cette voie d'éducation. C'est pourquoi une lignée de disciples éveillés a été établie et survit encore aujourd'hui, prouvant l'intemporalité des enseignements.

"Arraham sammāsambuddho bhagavā
Buddhaṃ bhagavataṃ abhivādemi

Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Éveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin."

Ajahn Jayasāro
3/6/23



Adopter des limites intelligentes pour ses actions et ses paroles

The other day I was asked about the Vinaya, the collection of training rules and conventions that constitutes the Buddhist Monastic Code. My questioner thought it sounded very complicated and restricting. In my reply, I compared keeping the monks' rules to driving a car. Drivers keep a huge number of rules every time they drive, but don't feel at all oppressed by them. Some rules, like keeping on the right (or left) side of the road are so fundamental as to not seem like rules at all. Others, like signalling when making a turn, have obvious safety value. Still more rules are simply matters of etiquette and politeness.

For experienced monks many rules are such integral parts of our monastic culture and way of life, that they do not feel like rules at all. Others enhance our wellbeing or sharpen our mindfulness. Many are concerned with etiquette and are aimed at maintaining harmony within the Sangha. We feel no more constricted by the Vinaya than a driver does by the Highway Code.

Voluntarily adopting intelligent boundaries for one's actions and speech, and learning how to live within them creates self-respect. It is conducive to an uncluttered mind grounded in the present moment. It contributes to an atmosphere – whether in a monastery, a home or a workplace – of safety, trust, integrity and kindness.

Ajahn Jayasāro
6/6/23

L'autre jour, on m'a posé une question sur le Vinaya, l'ensemble des règles de formation et des conventions qui constituent le Code Monastique Bouddhiste. Pour mon interlocuteur, cela semblait très compliqué et restrictif. Dans ma réponse, j'ai comparé le respect des règles monastiques à la conduite d'une voiture. Les conducteurs respectent un grand nombre de règles chaque fois qu'ils conduisent, mais ne se sentent pas du tout oppressés par ces dernières. Certaines règles, comme le fait de conduire sur le côté droit (ou gauche) de la route, sont si fondamentales qu'elles ne semblent pas être des règles du tout. D'autres, comme le fait de signaler un changement de direction, ont une valeur de sécurité évidente. D'autres encore sont simplement des questions d'étiquette et de politesse.

Pour les moines expérimentés, de nombreuses règles ne sont pas vécues comme des règles du tout car elles sont des éléments essentiels de notre culture monastique et de notre mode de vie. D'autres améliorent notre bien-être ou aiguisent notre vigilance. Beaucoup concernent l'étiquette et visent à maintenir l'harmonie au sein du Sangha. Nous ne nous sentons pas plus contraints par le Vinaya qu'un conducteur ne se sent contraint par le code de la route.

Adopter volontairement des limites intelligentes pour ses actions et ses paroles, et apprendre à vivre dans le cadre de ces limites, crée le respect de soi. Cela favorise un esprit clair, ancré dans le moment présent, ce qui contribue à créer une atmosphère de sécurité, de confiance, d'intégrité et de bienveillance que ce soit dans un monastère, à la maison ou sur le lieu de travail.

Ajahn Jayasaro
6/6/23

Des sensations subtiles d'un esprit non éveillé

When the Japanese Zen Master Bankei passed away, a blind man who lived near his monastery said, "As I cannot watch peoples' faces, I must judge their character by the sound of their voices. Usually, when I hear someone congratulate another upon their happiness or success, I also hear a subtle tone of envy. When people express sorrow for the misfortune of another, I often hear within their words a faint pleasure and satisfaction. But in my experience, Master Bankei's voice was always sincere. When he expressed appreciation, I sensed nothing but appreciation; when he expressed compassion, compassion was all I ever heard"

Look for these subtle feelings that the blind man referred to, even if it feels uncomfortable. If you detect a small pleasure in the pain of even good friends, or a certain displeasure in their happiness or success, it doesn't mean that you are a bad person. These feelings are just normal reactions of an unenlightened mind. But they are also stains on the mind that can and should be washed away by Dhamma practice. Doing so is not easy, but it brings great joy.

Ajahn Jayasāro
10/6/23

Lorsque le maître zen japonais Bankei décéda, un aveugle qui vivait près de son monastère dit : "Comme je ne peux pas regarder le visage des gens, je dois juger de leur caractère au son de leur voix. Habituellement, lorsque j'entends quelqu'un féliciter une autre personne pour son bonheur ou son succès, j'entends aussi une tonalité subtile d'envie. Lorsque les gens expriment leur chagrin pour le malheur d'autrui, j'entends souvent dans leurs paroles un léger plaisir et une satisfaction. Mais d'après mon expérience, la voix de Maître Bankei était toujours sincère. Lorsqu'il exprimait son appréciation, je ne sentais rien d'autre que de l'appréciation ; lorsqu'il exprimait sa compassion, je n'entendais que de la compassion."

Recherchez ces sensations subtiles dont parlait l'aveugle, même si vous ne vous sentez pas à l'aise. Si vous détectez un petit plaisir dans la douleur même celle de vos bons amis, ou un certain déplaisir dans leur bonheur ou leur succès, cela ne signifie pas que vous êtes une mauvaise personne. Ces sensations ne sont que des réactions normales d'un esprit non éveillé. Mais ce sont aussi des taches sur l'esprit qui peuvent et doivent être éliminées par la pratique du Dhamma. Ce n'est pas facile, mais cela procure une grande joie.

Ajahn Jayasāro
10/6/23

La valeur des rituels

As a teenager I enjoyed the rituals at football matches. I loved to join in the ritual greeting of our team as they ran onto the pitch, the ritual songs in praise of our favourite players, and the ritual abuse of the referee when he made (what we thought to be) wrong decisions.

As a monk, I have enjoyed rather different kinds of ritual. But Buddhist rituals share some of their most basic benefits with worldly rituals. In a non-rational and emotionally uplifting way they unite all the members of our community. They ground us in our lineage and culture. But Buddhist rituals go beyond the worldly in important ways. They aim at mindfulness rather than mindlessness. They can quickly take the mind out of its usual pre-occupations into heightened states of awareness, a deep joy in the profound significance of the Three Refuges of Buddha, Dhamma and Sangha. Buddhist meditators, especially in the West, can be overly cerebral. Wisely undertaken, rituals can open the heart and redress that imbalance.

Ajahn Jayasāro
13/6/23

Adolescent, j'aimais les rituels des matchs de football. J'aimais participer au rituel d'accueil de notre équipe lorsqu'elle entrait sur le terrain, aux chants rituels à la gloire de nos joueurs préférés et aux rituels d'insultes envers l'arbitre lorsqu'il prenait (ce que nous pensions être) de mauvaises décisions.

En tant que moine, j'ai apprécié des rituels assez différents. Mais les rituels bouddhistes partagent certains de leurs avantages les plus fondamentaux avec les rituels du monde. D'une manière non rationnelle et émotionnelle, ils unissent tous les membres de notre communauté. Ils nous ancrent dans notre lignée et notre culture. Mais les rituels bouddhistes dépassent largement le cadre du monde. Ils visent à la pleine conscience plutôt qu'à l'absence de conscience. Ils peuvent rapidement faire passer l'esprit de ses préoccupations habituelles à des états de conscience élevés, une joie profonde dans la signification profonde des Trois Refuges que sont le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Les méditants bouddhistes, en particulier en Occident, peuvent être excessivement cérébraux. Sagement appliqués, les rituels peuvent ouvrir le cœur et corriger ce déséquilibre.

Ajahn Jayasāro
13/6/23

La peur du changement

We feel ourselves surrounded by unpredictable and uncontrollable change. This provokes fear and anxiety. People adopt different strategies to deal with their unease. Some people try to make themselves so busy, physically and mentally, that they have no time to dwell on deeper matters. It is the idea behind the cartoon characters that can run off the edge of a cliff, but not fall as long as they don't look down. Other people devote themselves single-mindedly to a cause or a dream. Many people distract themselves with alcohol or illegal drugs. Perhaps the most common response is to place faith in a changeless but benevolent supernatural force.

The Buddhist approach is different. The Buddha taught us to study change, to understand its causal nature. When we look more closely within, we can discover the root cause of our fear and anxiety. The culprit is the idea we have of ourselves as a solid, separate, independent entity. In fact, all that can be found is a flow of phenomena with no owner or controller standing behind it. We realise that we are not vulnerable, fragile creatures threatened by change. Our life is simply a particular expression of that same universal change that surrounds us. Seeing this, how could there be fear?

Ajahn Jayasāro
17/6/23

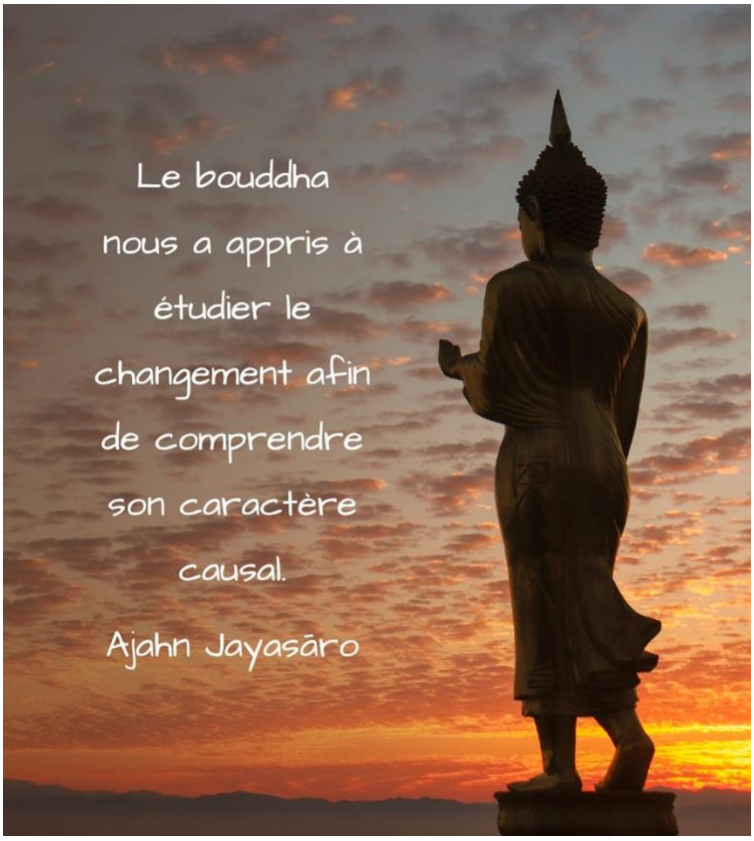
Nous nous sentons entourés par des changements imprévisibles et incontrôlables qui provoquent de la peur et de l'anxiété. Les gens adoptent des stratégies variées pour gérer leur inquiétude.

Certains font en sorte d'être tellement occupés, physiquement et mentalement, qu'ils n'ont plus le temps de s'attarder sur des sujets plus profonds. C'est l'idée derrière certains personnages de dessins animés qui peuvent se précipiter du bord d'une falaise sans tomber du moment qu'ils ne regardent pas vers le bas. D'autres se consacrent entièrement à une cause ou à un rêve. Beaucoup se distraient en consommant de l'alcool ou des drogues illégales. La réaction la plus répandue est sans doute de mettre sa foi en une force surnaturelle, immuable mais bienveillante.

L'approche bouddhiste est différente. Le bouddha nous a appris à étudier le changement afin de comprendre son caractère causal. Quand nous regardons de plus près en nous-mêmes, nous sommes en mesure de découvrir la cause essentielle de notre peur et de notre anxiété. La responsable, c'est cette idée que nous avons de nous-même, que nous sommes une entité solide, distincte et indépendante. Mais en réalité, la seule chose que l'on puisse trouver est un flux de phénomènes, derrière lequel ne se tient ni maître ni contrôleur. Nous comprenons alors que nous ne sommes pas des créatures vulnérables et fragiles menacées par le changement. Nos vies sont tout simplement une expression particulière de ce même changement universel qui nous entoure.

Lorsque nous voyons cela, comment pourrait-il y avoir de la peur ?

Ajahn Jayasāro
17/06/23



La sagesse se manifeste dans le comportement

Buddhism teaches us that wisdom expresses itself in behaviour. The more clearly we see ourselves and the world around us the less we mistreat ourselves and others. Virtuous conduct is not only the precursor of wisdom, but also its outcome. The easiest way to evaluate a student's understanding of Buddhism is not through a written test of their intellectual knowledge of Dhamma, but by an examination of their conduct: what they do, what they don't do, and why.

Similarly, meditators cannot assume that profound experiences on the sitting mat are necessarily an indication of long-term progress towards liberation. A more reliable sign would be a growing sense of gratitude and appreciation for all the good things they have received in their lives. Even more importantly, whether meditation has led them to understand the relationship between action, speech and mind to such a degree that they shrink away from the very idea of transgressing any of the five precepts.

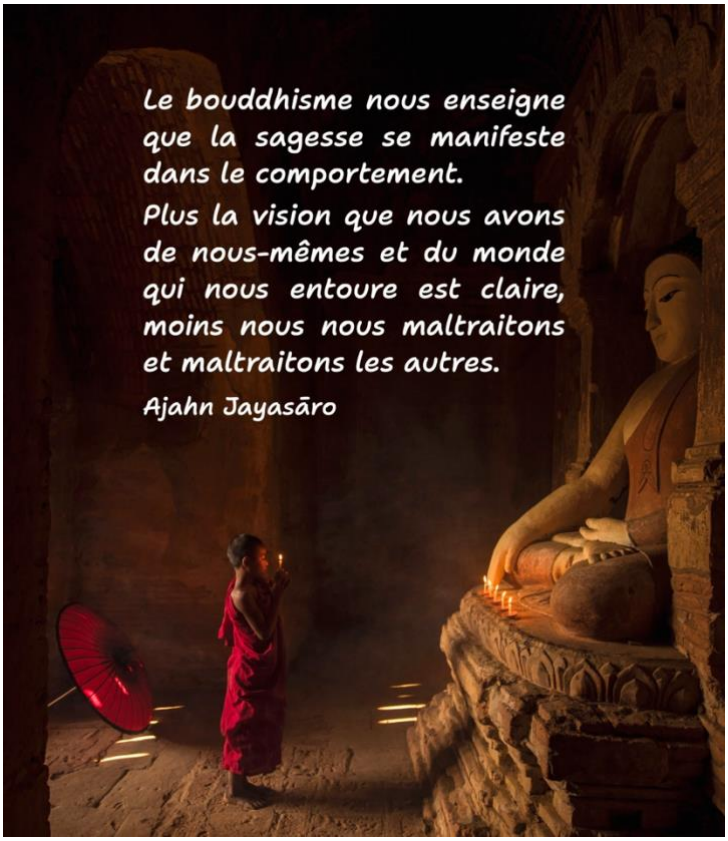
Ajahn Jayasāro
20/6/23

Le bouddhisme nous enseigne que la sagesse se manifeste dans le comportement. Plus la vision que nous avons de nous-mêmes et du monde qui nous entoure est claire, moins nous nous maltraitons et maltraitons les autres. La conduite vertueuse n'est pas seulement le précurseur de la sagesse, elle en est aussi l'aboutissement.

Le moyen le plus simple d'évaluer la compréhension du bouddhisme d'un étudiant n'est pas de lui faire passer un test écrit sur ses connaissances intellectuelles du Dhamma, mais d'examiner sa conduite : ce qu'il fait, ce qu'il ne fait pas, et pourquoi.

De même, les méditants ne peuvent pas considérer que les expériences profondes vécues sur le coussin sont nécessairement une indication de progrès à long terme vers la libération. Un signe plus fiable serait un sentiment croissant de gratitude et d'appréciation pour toutes les bonnes choses qu'ils ont reçues dans leur vie. Plus important encore est de voir si la méditation les a amenés à comprendre la relation entre l'action, la parole et l'esprit à un point tel qu'ils sont repoussés à l'idée même de transgresser l'un des cinq préceptes.

Ajahn Jayasāro
20/06/23



Le contrôle de la pensée

Here is a very straightforward mental task: be continuously aware for one full minute as you breathe in that you are breathing in, and as you breathe out that you are breathing out. Almost everybody finds this task extremely difficult.

But why is that?

Why can't you just think about the things you want to think about, and not think about the things you don't want to think about. You can decide to keep your hands still in your lap and do it. Why can't you just decide to make your mind still and do that? Why are you unable to even be sure what your next thought will be?

Questions like these have important implications. Consider the role your views, opinions and beliefs play in your sense of who you are. Those views, opinions and beliefs may seem solid and substantial, bedrocks of your personality and identity. But the mental stuff of which they are composed is thought. And thought is the opposite of solid and substantial. This is one of the reasons why Buddhist meditation can be so world-shaking. It makes you question everything you hold most dear. Including the very you who is asking the questions.

If you are blessed with at least one good friend, if you find joy in generosity and kindness, if you have clear moral boundaries, you can assimilate the discoveries made during meditation. They do not fill you with fear: they feel like a huge weight falling from your shoulders.

Ajahn Jayasāro
24/6/23

Voici une tâche mentale élémentaire : pendant une minute entière, lorsque vous inspirez, soyez conscient que vous inspirez, et lorsque vous expirez, soyez conscient que vous expirez. Presque tout le monde trouve cette tâche extrêmement difficile à réaliser.

Mais pourquoi ?

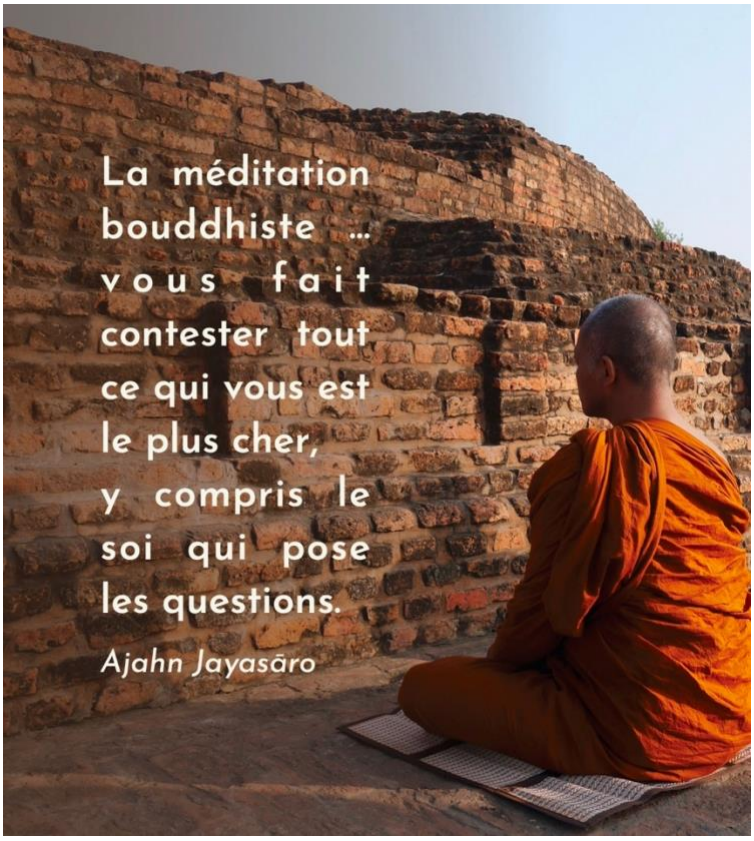
Pourquoi ne pouvez-vous pas simplement penser aux choses auxquelles vous voulez penser, et ne pas penser aux choses auxquelles vous ne voulez pas penser ? Décider de garder les mains immobiles sur les genoux et le faire, c'est possible. Pourquoi ne pouvez-vous pas décider de garder votre esprit immobile et le faire ? Pourquoi ne pouvez-vous jamais être sûr de ce que sera votre prochaine pensée ?

De telles questions ont des implications importantes. Considérez le rôle que jouent vos points de vue, vos opinions et vos croyances dans l'idée que vous vous faites de vous-même. Ces points de vue, opinions et croyances peuvent sembler solides et tangibles et paraître constituer les piliers de votre personnalité et de votre identité. Mais la matière mentale qui les compose est la pensée. Et la pensée est le contraire de solide et de tangible. C'est l'une des raisons pour lesquelles la méditation bouddhiste peut être si bouleversante. Elle vous fait contester tout ce qui vous est le plus cher. Y compris le soi qui pose les questions.

Si vous avez la chance d'avoir au moins un bon ami, si vous trouvez de la joie dans la générosité et la bienveillance, si vous avez des limites morales claires, vous pouvez assimiler les découvertes faites pendant la méditation.

Elles ne vous effraient pas : vous avez l'impression qu'un poids énorme tombe de vos épaules.

Ajahn Jayasāro
24/06/23



Le résultat des bonnes actions

Good actions, good results; bad actions, bad results. This, in a nutshell, is the law of kamma. It seems straightforward. But without investigation (e.g. what is a good action? what is a bad action? what is a good or bad result? What is the time frame for a result to occur?) it can be misleading. We will suffer if we assume that when we act well and with a pure intention, only good things should result. Goodness will always threaten and anger some people, and make others jealous. We forget this when being falsely accused of impure, selfish motives we rebel, "It's not fair! It's not right". It's not, in fact, anything other than the way the world is.

On one occasion, a woman called Ciñca feigned pregnancy and claimed the Buddha was the father. A certain bhikkhunī accused Ven. Dabba Mallaputta — an arahant since he was seven years old — of rape. A fellow monk accused Ven. Sāriputta of violent conduct.

Even the best of human beings, impeccable in conduct, have sometimes been given a rough ride by the unenlightened beings around them. Why should we be any more entitled to fair play than them?

Good actions lead to an increase of goodness in our hearts and the world. That increase is the good result that never fails. And it occurs the moment the act is performed.

Ajahn Jayasāro
27/6/23

Bonnes actions, bons résultats ; mauvaises actions, mauvais résultats.

Telle est, en résumé, la loi du kamma. Elle semble simple. Mais sans investigation (par exemple, qu'est-ce qu'une bonne action ? qu'est-ce qu'une mauvaise action ? qu'est-ce qu'un bon ou un mauvais résultat ? Quel est le délai pour qu'un résultat se produise ?), elle peut être trompeuse.

Nous souffrirons si nous pensons que lorsque nous agissons bien et avec une intention pure, seules de bonnes choses peuvent en résulter. La bonté menacera et irritera toujours certaines personnes et en rendra d'autres jalouses. Nous oublions cela lorsque, accusés à tort de motifs impurs et égoïstes, nous nous rebellons : "Ce n'est pas juste ! Ce n'est pas vrai". En fait, ce n'est rien d'autre que le monde tel qu'il est.

Une fois, une femme nommée Ciṅca feignit une grossesse et prétendit que le Bouddha était le père. Une certaine bhikhunī accusa le Vénérable Dabba Mallaputta, arahant depuis l'âge de sept ans, de viol. Un autre moine accusa le Vénérable Sāriputta de s'être comporté de manière violente. Pourquoi aurions-nous plus droit au fair-play qu'eux ?

Les bonnes actions conduisent à un accroissement de la bonté dans nos cœurs et dans le monde. Cet accroissement est le bon résultat qui ne faillit jamais. Et il se produit au moment où l'acte est accompli.

Ajahn Jayasāro
27/06/23