Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juillet 2023

La véritable nature de l'équanimité 2

La recherche du bonheur 4

Mettā pour soi-même devient naturel et normal 6

Le véritable refuge est intérieur 8

L'imprévisibilité de toutes les choses 10

Sans Exception 12

Attention quand on se sent blessé par un malentendu ! 14

Dukkha à cause de pensées erronées 16

Bien-être et bonheur durables 18

`

La véritable nature de l'équanimité

Imagine while driving along a lonely road you see a car crashed into a tree. You park and rush over to see what you can do. As you approach the car you catch sight of the driver, unconscious behind the steering wheel. You become aware of a strong smell of alcohol. You conclude that the driver was almost certainly drunk when he crashed his car. What do you do next? Do you say to yourself, "Serves him right!", get back in your car and drive off. I don't think you would. I think you would get out your phone and call an ambulance.

The Buddhist response to suffering, whatever its cause, is guided by compassion: 'Can I help?' and wisdom: 'How best can I help?' The idea that believing someone to be receiving the fruits of previous actions makes us indifferent to their plight, is false. It seriously misrepresents the Buddha's teachings on volitional action (kamma). Indifference to the suffering of our fellow beings is the perversion of equanimity, not its expression.

Knowing the relationship between alcohol consumption and car accidents is useful. It may help us prevent future accidents. Similarly, knowing the relationship between unwise actions and suffering may help us to prevent such suffering in the future. In the meantime, we do what we can do to reduce the suffering already present.

Ajahn Jayasāro
1/7/23

Imaginez que vous conduisiez sur une route isolée et que vous voyiez une voiture encastrée dans un arbre. Vous vous garez et vous vous précipitez pour voir ce que vous pouvez faire. En vous approchant de la voiture, vous apercevez le conducteur, inconscient derrière le volant. Vous détectez une forte odeur d'alcool. Vous en concluez que le conducteur était certainement ivre lors de l'accident. Que faites-vous ensuite ? Vous dites-vous : "c'est bien fait pour lui !", est-ce que vous retournez dans votre voiture et partez ? Je ne pense pas. Je pense que vous sortiriez votre téléphone et appelleriez une ambulance.

La réponse bouddhiste à la souffrance, quelle qu'en soit la cause, est guidée par la compassion : "comment puis-je aider ?" et la sagesse : "comment puis-je aider de la meilleure façon possible ?". L'idée qui voudrait qu'on soit indifférent au sort des autres parce qu'on croit que chacun reçoit les fruits de ses actions passées est fausse. Elle dénature gravement les enseignements du Bouddha sur l'action volontaire (Kamma).

L'indifférence à la souffrance de nos semblables est la perversion de l'équanimité, et non son expression.

Il est utile de connaître la relation entre la consommation d'alcool et les accidents de voiture. Cela peut nous aider à éviter de futurs accidents. De même, connaître la relation entre les actions peu judicieuses et la souffrance peut nous aider à éviter cette souffrance à l'avenir. En attendant, nous faisons ce que nous pouvons pour réduire la souffrance déjà présente.

Ajahn Jayasāro
1/7/23

La recherche du bonheur

Could it be that the American Declaration of Independence was influenced by the Buddha's Four Noble Truths? In making the 'pursuit of happiness' a key 'inalienable right' it tacitly accepts that happiness has not yet been attained – i.e. that there is dukkha – but it can and should be searched for. Nobody has a right to happiness but all have a right to pursue it in ways that do not harm others. Buddhists might add that the pursuit of happiness should also not harm the pursuers themselves. They might assert that this ability to avoid harming ourselves is ultimately only possible with an exploration and education of our inner world. After learning how to de-clutter and to stabilise the mind, we need to probe fundamental questions like, 'What exactly is happiness, anyway? What is the relationship between long-term happiness and short-term sensual pleasures? What contribution does generosity play in the pursuit of happiness? Healthy friendships? Keeping precepts? Meditation? Buddhism is a path of inquiry into the nature of things. Without that inquiry we will always be the blind following the blind.

Ajahn Jayasāro,
4/7/23

Se pourrait-il que la Déclaration d'Indépendance Américaine ait été influencée par les Quatre Nobles Vérités du Bouddha ? En faisant de la "recherche du bonheur" un "droit inaliénable" essentiel, la déclaration reflète tacitement que le bonheur n'a pas encore été atteint - c'est-à-dire qu'il y a dukkha - mais qu'il peut et doit être recherché.

Le bonheur n'est pas un droit, mais nous avons tous le droit de le rechercher sans nuire à autrui. Les bouddhistes pourraient ajouter que la recherche du bonheur ne doit pas non plus nuire à ceux qui la poursuivent. Ils pourraient affirmer que cette capacité à éviter de se faire du mal n'est finalement possible que par l'exploration et l'éducation de notre monde intérieur. Après avoir appris à désencombrer et à stabiliser notre esprit, nous devons nous interroger sur des questions fondamentales telles que : "Qu'est-ce que le bonheur réellement ? Quelle est la relation entre le bonheur à long terme et les plaisirs sensuels à court terme ? Quel est le rôle de la générosité dans la recherche du bonheur ? Des amitiés saines ? Le respect des préceptes ? La méditation ?" Le bouddhisme est une voie de recherche sur la nature des choses. Sans cette quête, nous serons toujours des aveugles qui suivent des aveugles.

Ajahn Jayasāro
4/7/23

Mettā pour soi-même devient naturel et normal

Mettā meditation techniques start with the easy and gradually proceed to the difficult and challenging. The meditator begins, for example, with radiating metta to themself, followed by those they respect and love, then people they have no particular feelings for. Only when the mind has been strengthened in this way, do they turn to those to whom they feel anger and resentment.

Meditation teachers in the West often comment that whereas oneself may be seen as an obvious starting point for mettā in Buddhist cultures, it is not the case amongst their students. Many meditators speak of crippling self-aversion and feelings of unworthiness. In such circumstances, a good alternative may be to begin by spreading mettā to a cat or puppy.

Here is another method: no matter how negative people are about themselves, it is rare to meet anyone who is averse to their own physical organs. So that's where you start. "May my eyes be well! May they be free of cataracts and glaucoma. May they never go blind. May my ears be well! May they never go deaf. May my teeth be well! May my spine be well! May my lungs be well! May my kidneys be well!

You can go through the whole body. Take your time.

The body and mind are intimately connected. When mettā is radiated to the various parts of the body, it does not remain confined to the body. It slowly seeps into the feelings that meditators have towards their whole life and who they are. Mettā for oneself becomes natural and normal.

Ajahn Jayasāro
8/7/23

Les techniques de méditation sur Mettā commencent par le plus facile et vont progressivement vers le plus difficile et le plus exigeant. Le méditant commence, par exemple, par diffuser mettā envers lui-même, puis envers les personnes qu'il respecte et qu'il aime, et enfin envers les personnes pour lesquelles il n'éprouve pas de sentiments particuliers. Ce n'est que lorsque l'esprit a été renforcé de cette manière qu'il se tourne vers les personnes envers lesquelles il éprouve de la colère et du ressentiment.

Les maîtres de méditation occidentaux font souvent remarquer que si, dans les cultures bouddhistes, le fait de se considérer soi-même comme un point de départ évident pour mettā, ce n'est pas le cas chez leurs étudiants. De nombreux méditants parlent d'une aversion paralysante vis-à-vis d'eux-mêmes et d'un sentiment d'indignité. Dans de telles circonstances, une bonne alternative peut consister à commencer par diffuser mettā envers un chat ou un chiot.

Voici une autre méthode : quelle que soit l'image négative que les gens ont d'eux-mêmes, il est rare de rencontrer quelqu'un qui déteste ses propres organes physiques. C'est donc par là qu'il faut commencer. "Que mes yeux se portent bien ! Qu'ils soient exempts de cataracte et de glaucome. Qu'ils ne deviennent jamais aveugles. Que mes oreilles se portent bien ! Qu'elles ne deviennent jamais sourdes. Que mes dents se portent bien ! Que ma colonne vertébrale se porte bien ! Que mes poumons se portent bien ! Que mes reins se portent bien !

Vous pouvez parcourir tout le corps. Prenez votre temps.

Le corps et l'esprit sont intimement liés. Lorsque mettā est diffusée dans les différentes parties du corps, elle ne reste pas confinée au corps. Elle s'infiltre lentement dans les sentiments que les méditants éprouvent à l'égard de leur vie entière et de ce qu'ils sont.

Mettā pour soi-même devient naturel et normal.

Ajahn Jayasāro
8/7/23

Le véritable refuge est intérieur

A refuge is a place of safety and calm. Whatever the external circumstances may be, a refuge provides us with all that we need to survive and flourish. The Buddha taught that the true refuge is internal and that it is something that we must create for ourselves. On one occasion, he listed ten virtues that contribute to the feeling of inner refuge:

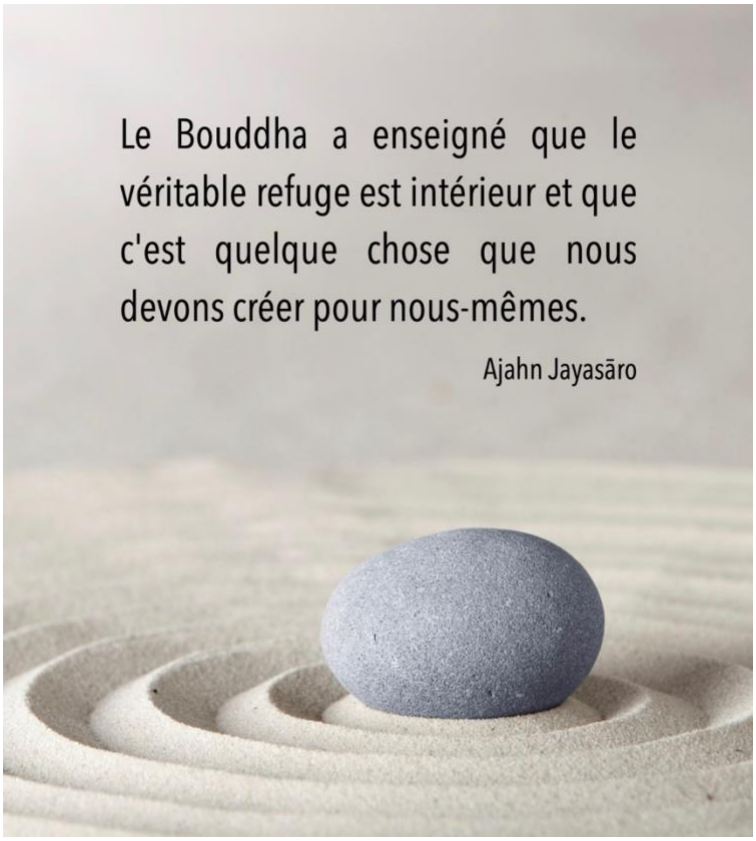
1) Adopting appropriate boundaries for one's actions and speech.
2) Reading, studying widely and in depth.
3) Cultivating good, healthy relationships.
4) Being easy to speak to, open to feedback
5) Finding ways and developing skills to contribute to the welfare of one's community
6) Cultivating love for the Dhamma, finding joy in the teachings.
7) Making a steady effort to abandon the unwholesome and develop the wholesome. Diligent, brave, persevering and resilient in one's efforts.
8) Being at peace with and appreciative of the material supports one has acquired through honest endeavour.
9. Developing mindfulness. Knowing how to bear in mind, moment by moment, everything that is most relevant right now to growth in Dhamma.
10. Knowing how to think clearly, how to reflect, how to learn from experience. Seeing things in their true light.

Ajahn Jayasāro
11/7/23

Un refuge est un lieu de sécurité et de calme.

Quelles que soient les circonstances extérieures, un refuge nous fournit tout ce dont nous avons besoin pour survivre et nous épanouir. Le Bouddha a enseigné que le véritable refuge est intérieur et que c'est quelque chose que nous devons créer pour nous-mêmes. À une occasion, il a énuméré dix vertus qui contribuent au sentiment de refuge intérieur :
1) Adopter des limites appropriées pour nos actions et nos paroles.
2) Lire, étudier amplement et en profondeur.
3) Cultiver des relations qui soient bonnes et saines.
4) Être d'un abord facile et ouvert au dialogue.
5) Trouver des moyens et développer des compétences pour contribuer au bien-être de notre communauté.
6) Cultiver l'amour du Dhamma, trouver de la joie dans les enseignements.
7) Faire un effort constant pour abandonner ce qui est malsain et développer ce qui est sain. Faire preuve de diligence, de courage, de persévérance et de résilience dans nos efforts.
8) Être en paix avec les biens matériels que l'on a acquis par des efforts honnêtes et les apprécier à leur juste valeur.
9) Développer la pleine conscience. Savoir garder à l'esprit, moment après moment, tout ce qui est le plus pertinent à chaque instant pour progresser dans le Dhamma.
10. Savoir penser clairement, réfléchir, tirer les leçons de l'expérience. Voir les choses sous leur vrai jour.

Ajahn Jayasāro
11/7/23



L’imprévisibilité de toutes les choses

In the Thai Forest Tradition, teachers tend to avoid using technical terms and try to teach the Dhamma in simple down-to-earth language. They sometimes adopt an everyday word or phrase to encapsulate a key teaching in a fresh way. They use it continually for a certain period, and when it becomes stale they find a new one.

In the last years of his teaching career, Ajahn Cha was very fond of the word 'my nae' (ไม่แน่). The literal meaning of this word is 'not sure'. Applied to future events it might be rendered as 'maybe / maybe not.' Applied to present experience it points to the inherent instability of conditioned phenomena.

By emphasizing the unpredictability of all things, inner and outer, Ajahn Cha introduced a new perspective on the contemplation of impermanence, one that included reference to the other two universal characteristics. All things that arise pass away, and exactly how and when they do so is inherently unpredictable. It is 'my nae'. There is no guiding deity in control of existence, only a vast, unimaginably complex web of causes and conditions. No constituent of that web can provide a sure refuge. The simple phrase 'my nae' includes within itself aniccā, dukkha and anattā.

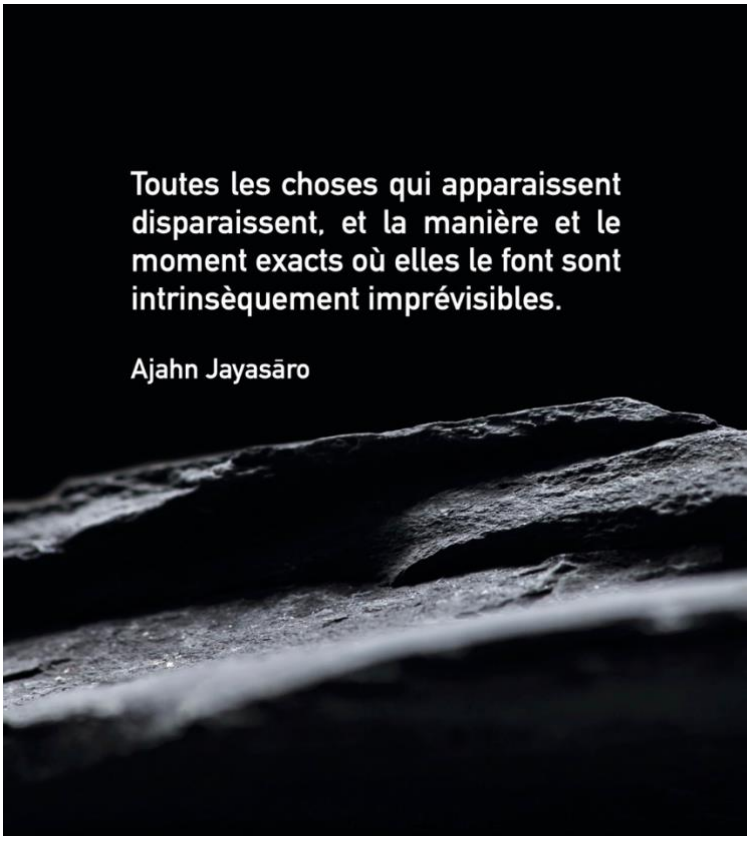
Ajahn Jayasāro
15/7/23

Dans la Tradition Forêt Thaïlandaise, les enseignants essaient d'éviter les termes techniques et cherchent à enseigner le Dhamma dans un langage simple et terre-à-terre. Ils adoptent parfois un mot ou une expression de tous les jours pour résumer un enseignement clé d'une nouvelle manière. Ils l'utilisent continuellement pendant un certain temps, et lorsque ce mot perd de son attrait, ils en trouvent un autre.

Dans les dernières années de sa carrière d'enseignant, Ajahn Cha aimait beaucoup le mot " my nae " (ไม่แน่). Le sens littéral de ce mot est "pas sûr". Appliqué à des événements futurs, il pourrait être rendu par "peut-être/peut-être pas". Appliqué à l'expérience présente, il souligne l'instabilité inhérente aux phénomènes conditionnés.

En mettant l'accent sur l'imprévisibilité de toutes les choses, intérieures et extérieures, Ajahn Cha introduisait une nouvelle perspective sur la contemplation de l'impermanence, une perspective qui incluait une référence aux deux autres caractéristiques universelles. Toutes les choses qui apparaissent disparaissent, et la manière et le moment exacts où elles le font sont intrinsèquement imprévisibles. C'est "my nae". Il n'y a pas de divinité qui contrôle l'existence, mais un vaste réseau de causes et de conditions d'une complexité inimaginable. Aucun élément de ce réseau ne peut constituer un refuge sûr. La simple phrase " my nae " comprend en elle-même aniccā, dukkha et anattā.

Ajahn Jayasāro
15/7/23



Sans Exception

`

One of the strengths of the monastic order (Sangha) is that its Disciplinary Code (Vinaya) allows for no exemptions. However senior a monk may be, no matter how liberated, he must still keep all the same rules that he did when he first became a monk. Great importance is given to the elders leading by example. This tradition may be traced back to the Buddha himself.

On one occasion, during an inspection tour of monastery lodgings, the Buddha and his attendant, Ven. Ananda, came across a monk suffering from dysentery. The monk was lying on the floor fouled by urine and excrement. When the Buddha asked why none of his fellow monks was nursing him, the monk replied, "Because I do nothing for the Sangha." The Buddha instructed Ven. Ananda to fetch some water. Then he and Ananda washed the monk's body, before lifting him onto his bed.

Later, the Buddha addressed the resident Sangha. "Monks, you have no mother or father who might tend to you. If you do not tend to one another, who will then tend to you? Monks, whoever would tend to me, should tend to the sick." Thus, the Buddha showed his own willingness to clean urine and excrement from a sick monk's body. He also made it clear that such care and compassion should be shown to all monks without exception. Even to those who might not seem to deserve it.

Ajahn Jayasāro
18/7/23

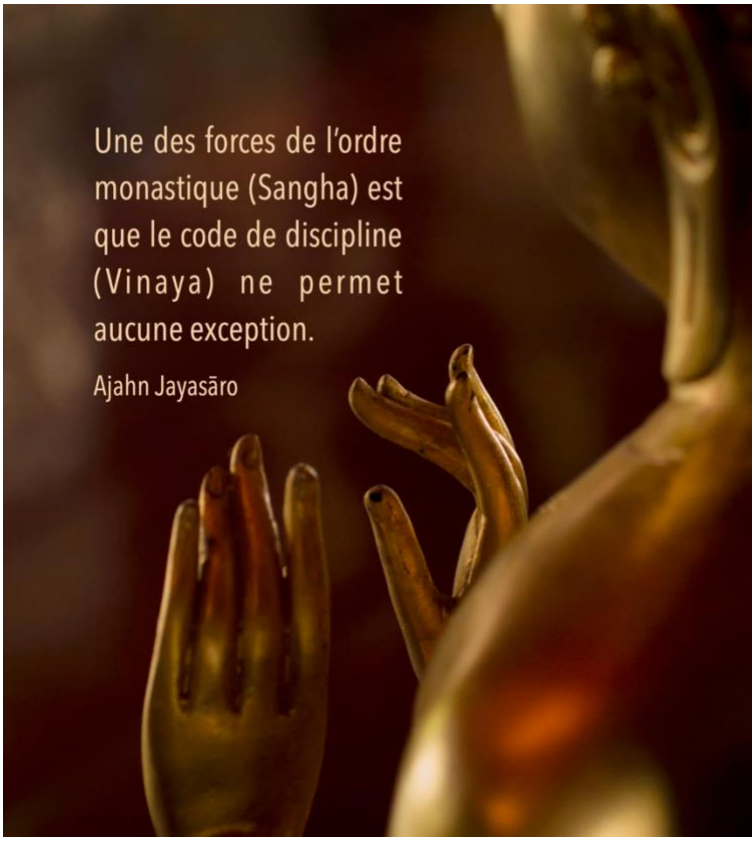
Une des forces de l'ordre monastique (Sangha) est que le code de discipline (Vinaya) ne permet aucune exception. Peu importe la séniorité du moine ou son degré de libération, il doit suivre exactement les mêmes règles qu'à ses débuts en tant que moine. Une grande importance est accordée à ce que les aînés donnent un bon exemple. Cette tradition remonte au Bouddha lui-même.

Un jour, durant une tournée d'inspection des logements du monastère, le Bouddha et son intendant, le Vénérable Ananda, tombèrent sur un moine souffrant de dysenterie. Le moine était couché sur le sol, couvert d'urine et d'excréments. Quand le Bouddha lui demanda pourquoi aucun de ses compagnons moines ne le soignait, il répondit "parce que je ne fais rien pour la Sangha". Le Bouddha demanda à Ananda de chercher de l'eau. Ensuite, lui et Ananda lavèrent le corps du moine et le placèrent sur son lit.

Plus tard, le Bouddha s'adressa à la Sangha résidante au monastère. " Moines, vous n'avez ni mère, ni père, qui puissent veiller sur vous. Si vous ne vous soignez pas les uns et les autres, qui s'occupera de vous ? Moines, quiconque veillerait sur moi, qu'il veille sur ceux qui sont malades. "

C'est ainsi que le Bouddha à démontré qu'il était prêt à nettoyer le corps couvert d'urine et d'excréments d'un moine malade. Il a aussi clairement indiqué qu'il fallait montrer cet égard et cette compassion envers tous les moines, sans exception. Même ceux qui ne semblent pas le mériter.

Ajahn Jayasāro
18/7/23



Attention quand on se sent blessé par un malentendu !

One weekend a few years ago I had engagements on both the Saturday and Sunday. Some time before that weekend I received a phone call from a monk inviting me to attend a ceremony. I replied that I would have to decline due to a prior commitment. A few days later the lay supporter who had invited me on the Sunday got in touch to say that something had come up and asked if we could change the date. A solution was found: the Saturday and Sunday events were switched. Subsequently, the monk discoverd that the event I had cited as a reason for refusing his invitation actually took place on the Saturday. He felt slighted and told a number of other monks that I had lied to him. I'd claimed that I had an engagement on the Sunday when, in fact, it took place on the Saturday.

I think that many of my readers have probably had similar experiences, if not as the accused then as the accuser. These days the means of communication have been increased by technology to an amazing degree. But it has not improved our skill in communication. Mindfulness remains crucial. When we feel hurt by some information, we need to move immediately to high alert. Our understanding, our interpretations of the hurtful matter are going to be especially untrustworthy. Breathe. Imagine alternative explanations, innocent scenarios. Know what you know, what you can know, what you don't know, what you can't know. In short: tiptoe to tentative conclusions; don't jump to sure ones

Ajahn Jayasāro
22/7/23

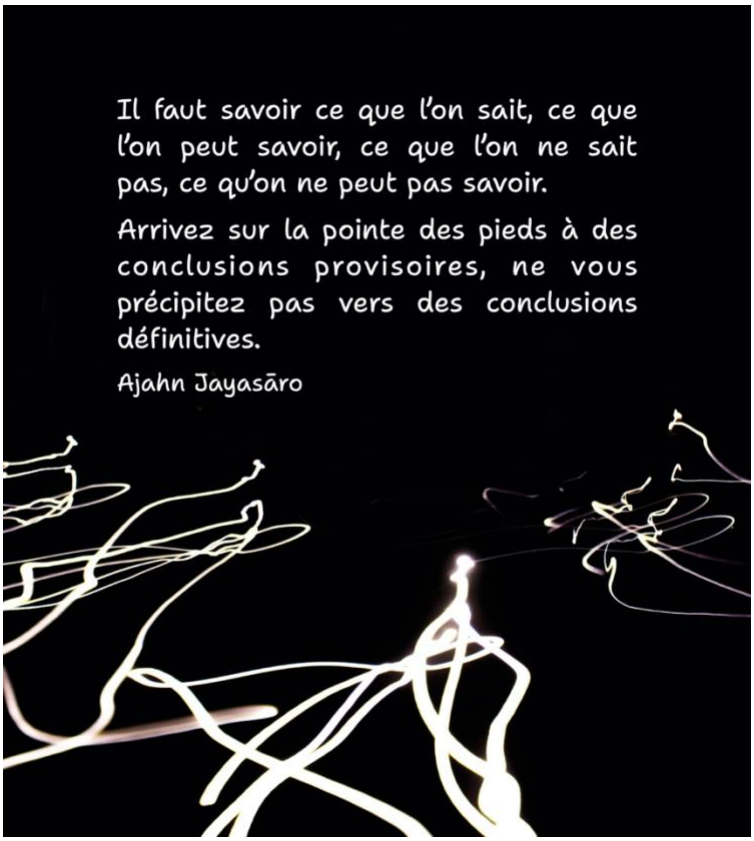
Un week-end il y a quelques années, j’avais un engagement prévu à la fois le samedi et le dimanche. Peu avant ce week-end, je reçus un appel d’un moine qui voulait m’inviter à une cérémonie. Je lui répondis que j’allais devoir décliner l’invitation, car j’avais un engagement préalable.

Quelques jours plus tard, le disciple laïc qui m’avait invité pour le dimanche me contacta pour dire qu’il y avait un imprévu et me demanda si nous pouvions changer la date. Nous trouvâmes une solution : intervertir les événements de samedi et dimanche. Par la suite, le moine découvrit que l’événement que j’avais cité comme raison pour décliner son invitation en fait avait eu lieu le samedi. Il se sentit offensé et dit à plusieurs autres moines que je lui avais menti, que je lui avais dit que j’avais un engagement préalable le dimanche, alors qu’en fait, il avait eu lieu le samedi.

Je pense que nombre de mes lecteurs ont eu des expériences similaires si ce n'est en tant qu'accusé, en tant qu'accusateur. Ces jours-ci, la technologie a amélioré les moyens de communication d’une façon assez extraordinaire. Mais cela n’a pas amélioré notre compétence en matière de communication. La pleine conscience demeure essentielle. Quand nous nous sentons blessés par une information quelconque, nous devons immédiatement nous mettre en alerte rouge. Notre compréhension, notre interprétation du sujet blessant seront particulièrement peu fiables.

Respirez. Imaginez d’autres explications, des scénarios innocents. Il faut savoir ce que l’on sait, ce que l’on pourrait savoir, ce que l’on ne sait pas, ce qu’on ne pourrait pas savoir. En bref : arrivez sur la pointe des pieds à des conclusions provisoires, ne vous précipitez pas vers des conclusions définitives.

Ajahn Jayasāro
22/7/23



Dukkha à cause de pensées erronées

As a young monk I was much impressed by a four-syllable teaching I received from Ajahn Chah. He said 'tuk prow kit pit' or 'dukkha through wrong thoughts'. In other words, no person, no thing, no situation can make us suffer if we avoid wrong thinking.

This is clearly not true for physical pain. Anyone who puts their hand in a flame will be burnt by it. This is the case whether the person is a fool or an arahant. Thinking is irrelevant. But consider vicious slander. The mental suffering experienced by its victims varies greatly. How people hold the matter in their minds makes the difference.

'Thinking wrongly' does not only refer to 'thinking about wrongly'. It includes the frameworks within which we think. Frameworks include, for example, ideas of fairness.

Becoming aware of mental suffering – everything from a quiver of unease to heartbreak – ask: 'what is the wrong thinking here?' and try to let it go. Problems will remain. Slander, for example, will probably lead to some loss of reputation. But internally, the well-trained mind can be always at ease.

Ajahn Jayasāro
25/7/23

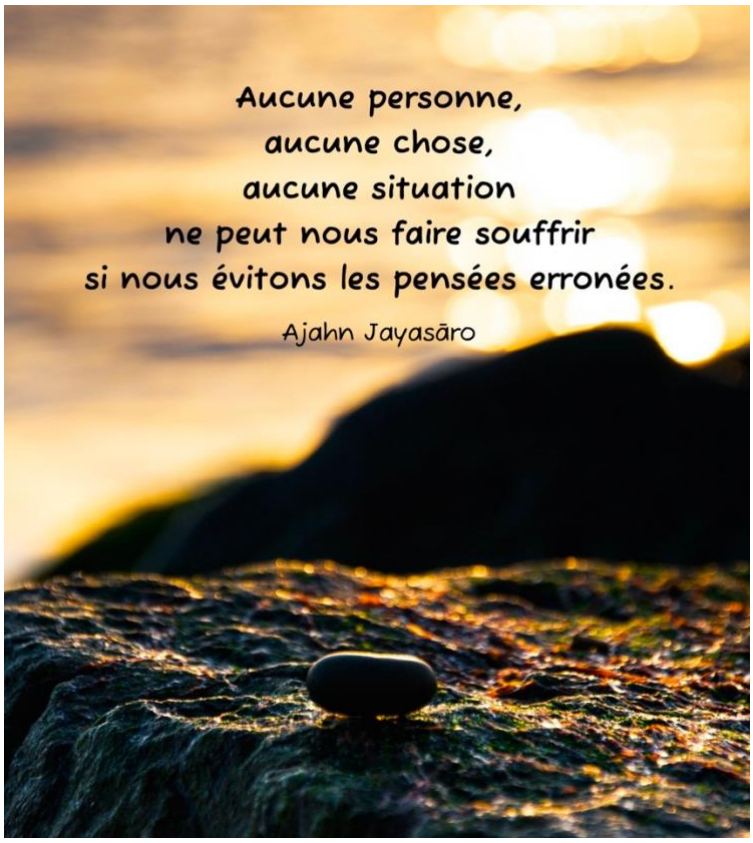
Lorsque j'étais jeune moine, je fus très impressionné par un enseignement de quatre syllabes que je reçus d'Ajahn Chah. Il disait "tuk prow kit pit" ou "dukkha à cause de pensées erronées". En d'autres termes, aucune personne, aucune chose, aucune situation ne peut nous faire souffrir si nous évitons les pensées erronées.

Ce n'est évidemment pas le cas pour la douleur physique. Quiconque met sa main dans une flamme sera brûlé par celle-ci. Et ce, qu'il s'agisse d'un imbécile ou d'un arahant. La pensée n'a pas d'importance. Mais prenons le cas d'une calomnie vicieuse. Les souffrances mentales subies par les victimes varient considérablement. C'est la façon dont les gens considèrent la question dans leur esprit qui fait la différence.

"Penser d'une manière erronée" ne se réfère pas seulement à "la manière erronée de penser". Ceci inclut aussi les cadres dans lesquels nous pensons, par exemple, nos idées en matière d'équité.

En prenant conscience d'une souffrance mentale, qui peut aller d'un frisson de malaise à un cœur brisé, posez-vous la question suivante : "Quelle est la pensée erronée ici ?" et essayez de lâcher prise. Les problèmes subsisteront. La calomnie, par exemple, entraînera probablement une perte de réputation. Mais à l'intérieur, l'esprit bien entraîné demeurera tranquille.

Ajahn Jayasāro
25/7/23



Bien-être et bonheur durables

A Buddhist term equivalent to the idea of sustainable development is 'dīgharattaṃ hitāya sukhāya', usually translated as 'long-lasting welfare and happiness'. It is an important motivation in merit-making activities. It also provides a criterion for deciding on the suitability of an action.

Some actions — giving, and helping others is a clear example — give us short-term pleasure, and also contribute to our long-lasting welfare and happiness. Knowing this is so, we can engage in such actions without hesitation.

But there are also many actions that lead to our long-lasting welfare and happiness, which require enduring a certain amount of short-term discomfort. Unacknowledged fear of discomfort of any kind can make us avoid such actions. On other occasions a lack of mindfulness and clear comprehension renders us incapable of standing back from the immediate stimulus in order to consider the larger picture; we act unwisely out of instinct and habit. Many people believe their freedom to consist of being able to do what they want and not having to do what they don't want. These people are not good friends to themselves. They tie themselves blindly to narrow short-term goals, and rob themselves of much future benefit and happiness. In short, the teaching is to acknowledge likes and dislikes but not be guided by them without also considering 'dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

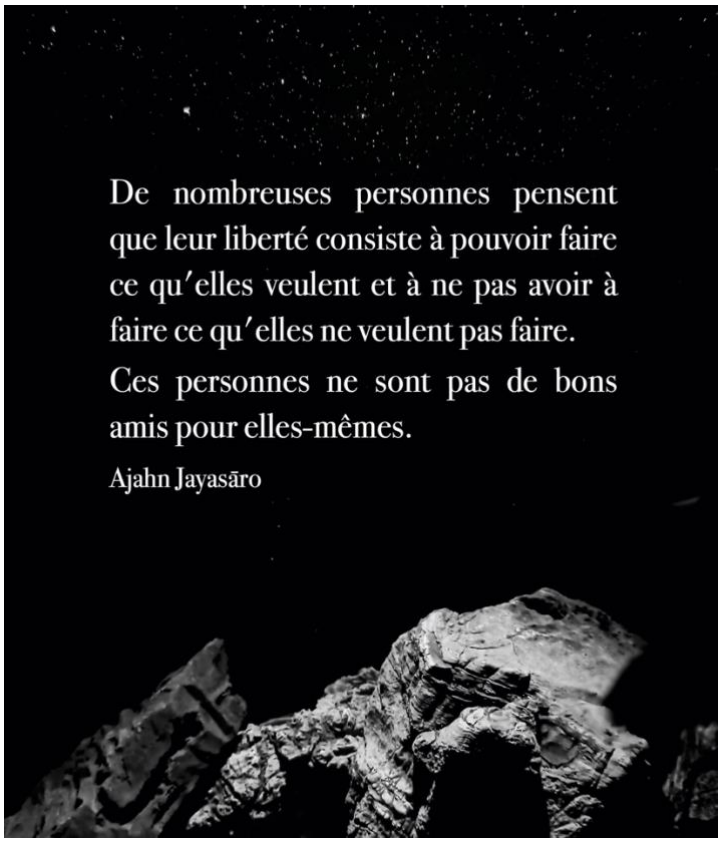
Ajahn Jayasāro
29/7/23

Le terme bouddhiste équivalent à l'idée de développement durable est ‘dīgharattaṃ hitāya sukhāya’, traduit par "bien-être et bonheur durables".

C'est une motivation importante dans les activités pour accumuler des mérites. Elle fournit également un critère pour décider de la pertinence d'une action.

Certaines actions telles que donner et aider les autres en sont de bons exemples. Elles nous procurent un plaisir à court terme tout en contribuant à notre bien-être et à notre bonheur à long terme. Sachant qu'il en est ainsi, nous pouvons nous engager dans de telles actions sans hésitation.

Mais il existe également de nombreuses actions qui conduisent à notre bien-être et à notre bonheur durables et qui exigent de supporter un certain degré d'inconfort à court terme. La peur inconsciente de toute forme d'inconfort peut nous inciter à éviter ces actions. Dans d'autres cas, un manque d'attention et de compréhension claire nous rend incapables de prendre du recul par rapport au stimulus immédiat afin de considérer la situation dans son ensemble ; nous agissons de manière peu judicieuse par instinct et par habitude. De nombreuses personnes pensent que leur liberté consiste à pouvoir faire ce qu'elles veulent et à ne pas avoir à faire ce qu'elles ne veulent pas faire. Ces personnes ne sont pas de bons amis pour elles-mêmes. Elles s'attachent aveuglément à des objectifs étroits à court terme et se privent de beaucoup de bénéfices et de bonheurs futurs.

En bref, l'enseignement consiste à reconnaître les préférences et les aversions, mais à ne pas se laisser guider par elles sans tenir compte également de ‘dīgharattaṃ hitāya sukhāya’

Ajahn Jayasāro
29/7/23