Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Octobre 2023

Combler les manques 2
La pleine conscience dans la vie quotidienne 4
La sagesse du Bouddha 6
Ne nous éloignons pas des enseignements 8
Le bien et le mal 10
"pas le même, pas différent" 12
Exceptions 14
Un jeune sage 16
Les effets insidieux des commérages 18

Combler les manques

Many young people today are addicted to video games. That is no surprise — they are designed to be addictive. No matter how smart a person's mind may be, without the protection of mindfulness, it is easily manipulated.

I would like to share my advice to the addicted. It is to take their gaming to the next level. Consider: if someone can play a game without getting addicted to it, then they have gained the ultimate victory: victory over the designer of the game.

Given that it's hard for addicts to acknowledge their addiction, what indicators should they look for? I would suggest the neglect of other parts of their life. For example, not getting enough sleep, not eating healthy foods at set times, neglecting physical exercise, neglecting responsibilities to family, neglecting school work, neglecting the cultivation of social skills needed in the adult world. Winning the game would be to play in a way that gives enjoyment, but has no negative consequences on physical and mental health, on family relationships, and ones general education.

Games give us structure. They immerse us in little worlds that seem to have meaning and give us purpose. What are the needs that games try to meet? Why not look for a better way to meet those needs?

Ajahn Jayasāro
3/10/23

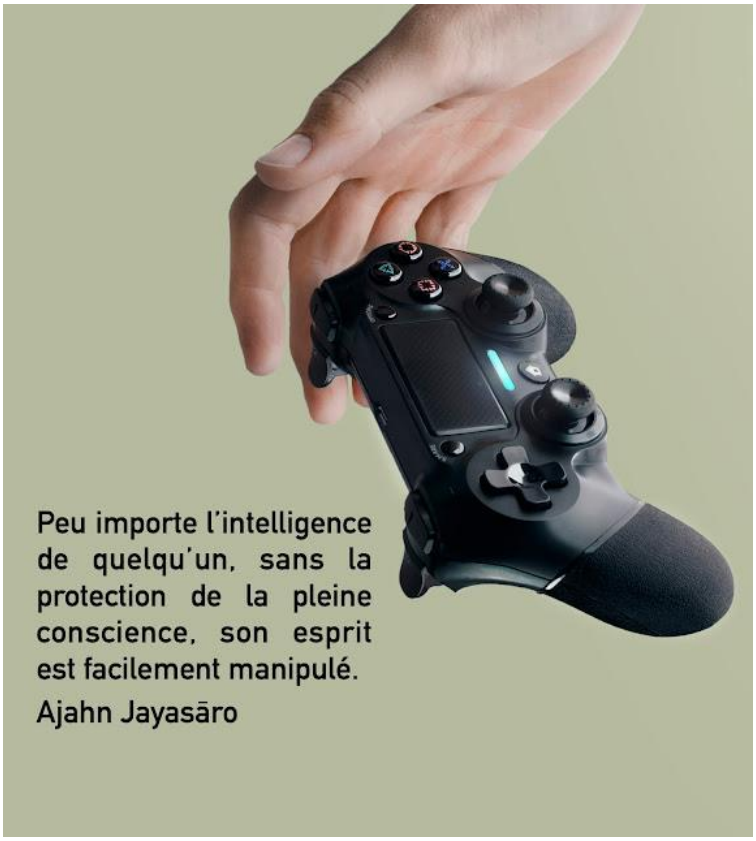
De nos jours, beaucoup de jeunes sont accros aux jeux vidéo. Ce n’est pas surprenant, les jeux sont conçus pour créer de la dépendance. Peu importe l’intelligence de quelqu’un, sans la protection de la pleine conscience, son esprit est facilement manipulé.

J’aimerais partager un conseil avec les accros, qui est de passer à l’étape suivante. Pensez-y – pouvoir jouer sans devenir intoxiqué est la victoire ultime : la victoire sur les concepteurs du jeu.

Etant donné que c’est difficile pour ceux qui sont dépendants de le reconnaître, quels indicateurs devraient-ils rechercher ? Ma proposition est qu'ils devraient examiner s’ils négligent d’autres aspects de leur vie. Par exemple, ne pas assez dormir, ne pas manger de la nourriture saine à des heures fixes, oublier de faire de l’exercice physique, négliger ses responsabilités envers sa famille, négliger ses devoirs d’école, négliger de développer les aptitudes sociales nécessaires pour naviguer dans le monde des adultes. Gagner le jeu serait jouer d’une manière qui donne du plaisir sans avoir de conséquences négatives sur sa santé physique et mentale, ses relations familiales et son éducation générale.

Les jeux nous donnent de la structure. Ils nous immergent dans un petit monde qui semble avoir du sens et nous donner une raison d’être. Quels sont les besoins que l’on tente de combler par les jeux ? Pourquoi ne pas rechercher un meilleur moyen de combler ces besoins ?

Ajahn Jayasāro
03/10/23



La pleine conscience dans la vie quotidienne

A key function of mindfulness is 'bearing in mind', or not forgetting. During meditation our central task is to bear the meditation object in mind, without distraction. But in daily life, the things we choose to bear in mind must differ depending on context. In the bathroom, for example, we might make mindfulness of the body our practice, bearing in mind one or more of the 32 parts of the body. In conversation we might try to bear in mind the principles of right speech, above all else that our words be true.

We can also make the effort to be kind in trying circumstances an object of mindfulness. And we can make a mindfulness object of the kindness of others. This means being alert throughout the day to acts of kindness. The more we do it, the more we become sensitive to such acts, and the more joy we experience.

Ajahn Chah recommended the perception of impermanence or the uncertainty it engenders as an object of mindfulness in daily life. By applying ourselves to bearing this perception in mind throughout the day, we become more and more accustomed to viewing our experience through its lens. Our wisdom faculty grows steadily stronger.

Ajahn Jayasāro
7/10/23

L'une des fonctions essentielles de la pleine conscience est de garder à l'esprit ou de ne pas oublier. Pendant la méditation, notre tâche principale consiste à garder à l'esprit l'objet de la méditation, sans distraction. Mais dans la vie quotidienne, ce que nous choisissons de garder à l'esprit doit varier en fonction du contexte. Dans la salle de bains, par exemple, nous pouvons pratiquer la pleine conscience du corps, en gardant à l'esprit une ou plusieurs des 32 parties du corps. Lors d'une conversation, nous pouvons essayer de nous focaliser sur les principes de la parole juste, en veillant avant tout à ce que nos paroles soient vraies. Nous pouvons également faire, de l'effort d'être bienveillant dans des circonstances difficiles, le sujet de la pleine conscience. Et nous pouvons faire de la bonté des autres un objet de pleine conscience. Cela signifie qu'il faut être attentif tout au long de la journée aux actes de bienveillance. Plus nous le faisons, plus nous devenons conscients de ces actes, et plus nous éprouvons de la joie.

Ajahn Chah recommandait la perception de l'impermanence ou de l'incertitude qu'elle engendre comme objet de la pleine conscience dans la vie quotidienne. En nous appliquant à garder cette perception à l'esprit tout au long de la journée, nous nous accoutumons de plus en plus à voir notre expérience à travers ce prisme. Notre faculté de sagesse ne cesse de se développer.

Ajahn Jayasāro
03/10/23

La sagesse du Bouddha

On one occasion the brahmin Kāranapālī asked his Buddhist friend, Pingiyāni, how wise he thought the Buddha was. Pingiyāni replied "Who am I to measure his wisdom? Only one on his level could do that." "High praise indeed!" said Kāranapālī. Pingiyāni said, "The Buddha is praised by those who are praised. He is supreme amongst devas and humans." On being pressed on his grounds for such faith, Pingiyāni explained by means of five similes:

1. Just as one who finds satisfaction in the best of tastes no longer desires tastes of an inferior kind, so one who hears the Buddha's teachings no longer yearns for other teachings.
2. Just as one oppressed by hunger and thirst, given a honey cake, enjoys its sweet delicious taste. So one who hears the Buddha's teachings gains satisfaction and calm.
3. Just as ~~some~~ one who comes across a piece of sandalwood enjoys a pure fragrant scent wherever he smells it, at the top middle or bottom. So whatever of the Buddha's teachings one hears it is a source of elation and joy.
4. Just as one might be swiftly cured of a grave illness by a capable doctor, so when one hears the Buddha's teachings, sorrow, lamentation, pain, dejection and anguish disappear.
5. Just as someone oppressed and exhausted by heat, parched and thirsty might plunge into a delightful pool of cool, clear water. So too when one hears the Buddha's teachings, all one's inner afflictions, fatigue and feverish burning subside"

Ajahn Jayasāro
18/10/23

Un jour, le brahmane Kāranapāli demanda à son ami bouddhiste, Pingiyāni, jusqu'à quel point il pensait que le Bouddha était sage. Pingiyāni répondit : "Qui suis-je pour mesurer sa sagesse ? Seul quelqu'un de son niveau en est capable." "Un grand éloge assurément !" dit Kāranapāli. Pingiyāni ajouta : "Le Bouddha est loué par ceux qui sont loués. Il est suprême parmi les devas et les humains." Interrogé sur les raisons d'une telle foi, Pingiyāni expliqua à l'aide de cinq comparaisons :

1. De même que celui qui trouve satisfaction dans le meilleur des goûts ne désire plus de goûts inférieurs, de même celui qui entend les enseignements du Bouddha n'aspire plus à d'autres enseignements.

2. Tout comme une personne opprimée par la faim et la soif, à qui l'on donne un gâteau au miel, apprécie son goût sucré et délicieux. De même, celui qui écoute les enseignements du Bouddha acquiert satisfaction et calme.

3. De même que celui qui trouve un morceau de bois de santal jouit d'une odeur pure et délicate où qu'il le sente, en haut, au milieu ou en bas, de même celui qui écoute les enseignements du Bouddha acquiert satisfaction et calme. Ainsi, quel que soit l'enseignement du Bouddha que l'on entende, il est source d'allégresse et de joie.

4. De même que l'on peut être rapidement guéri d'une grave maladie par un médecin compétent, de même, lorsqu'on entend les enseignements du Bouddha, le désarroi, les lamentations, la douleur, la tristesse et l'angoisse disparaissent.

5. Tout comme une personne oppressée et épuisée par la chaleur, desséchée et assoiffée peut se plonger dans une ravissante mare d'eau fraîche et claire. De même lorsqu'on entend les enseignements du Bouddha, toutes les afflictions intérieures, la fatigue et les fièvres s'estompent.

Ajahn Jayasāro
10/10/23

Ne nous éloignons pas des enseignements

The Buddha taught his monastic disciples that if they indulged in sensual thoughts, angry thoughts or violent thoughts even for a moment they would have fallen away from his teachings. Lay Buddhists may make understandable exceptions with regard to the first point: kāmasaṅkappa, thoughts of sensuality. In such cases, the five precepts provide a bottom line. A workable principle might be to abandon indulgence in sensual thoughts concerning or conducive to transgressing any of the precepts. This standard may then be augmented with the full practice on uposatha days and periods of retreat.

Significantly, there are no exceptions for angry and violent thoughts. Here, a single standard prevails for all Buddhists, monastic and lay. The key point is indulgence. It may be that angry or violent thoughts are triggered by something we see or hear. The question is how to deal with such thoughts. Giving them even the slightest ground is dangerous. The wise keep constantly abreast of the changes taking place in their body and mind, large and small. They recognize all angry and violent thoughts as poison. They stand firm on the solid ground of awareness until those thoughts pass away.

Ajahn Jayasāro
14/10/23

Le Bouddha a enseigné à ses disciples monastiques que s'ils se laissaient aller à des pensées sensuelles, à des pensées de colère ou à des pensées violentes, ne serait-ce qu'un instant, ils s'éloignaient de ses enseignements. Les bouddhistes laïcs peuvent faire des exceptions compréhensibles en ce qui concerne le premier point : kãmasamkappa, les pensées sensuelles. Dans ce cas, les cinq préceptes fournissent une ligne de base. Un principe viable pourrait être d'abandonner l'indulgence pour les pensées sensuelles concernant ou conduisant à la transgression de l'un des préceptes. Cette norme peut ensuite être développée par la pratique complète les jours d'uposatha et pendant les périodes de retraite.

Il est significatif qu'il n'y ait pas d'exception pour les pensées de colère et de violence. Ici, une norme unique prévaut pour tous les bouddhistes, religieux et laïcs. Le point clé est l'indulgence. Il se peut que des pensées de colère ou de violence soient déclenchées par quelque chose que nous voyons ou que nous entendons. La question est de savoir comment traiter ces pensées. Il est dangereux de leur donner le moindre poids. Les sages se tiennent constamment en alerte quant aux changements qui se produisent dans leur corps et leur esprit, qu'ils soient grands ou petits. Ils reconnaissent toutes les pensées de colère et de violence comme un poison. Ils demeurent ancrés fermement sur le solide terrain de la conscience jusqu'à ce que ces pensées cessent.

Ajahn Jayasãro
14/10/23

Le bien et le mal

The concepts of good and evil, and the drive to do good and shun evil, is found in every human community. The problem lies in determining what exactly the terms 'good' and 'evil' refer to. What is the relationship between the two? Are good and evil complete opposites, like black and white, or is their relationship more complex? Can it ever be necessary to act in a bad way in order to achieve a good result? Do people ever do good things as a means to gain an evil goal? Are there different levels of goodness and evil? If so, what criteria do we use to prioritise between these levels?

This short note is obviously not a forum in which such weighty issues may be dealt with in any detail. The point I would like to make here concerns our understanding of premeditated actions that we find shocking and deplorable. I believe that in every case the perpetrators consider themselves to be doing something that is, in some sense, good, or will lead to a greater good. Nothing fires people up more than the belief that they are fighting a war on the side of goodness against the forces of evil.

Given the role played by religious teachings, it is hard to imagine a world this kind of conflict does not occur. But at least, as Buddhists, we can remind ourselves that intention is all. Any action motivated by greed, anger, hatred or the desire to inflict pain on another being can never be good. Whatever the logic or belief that accompanies it.

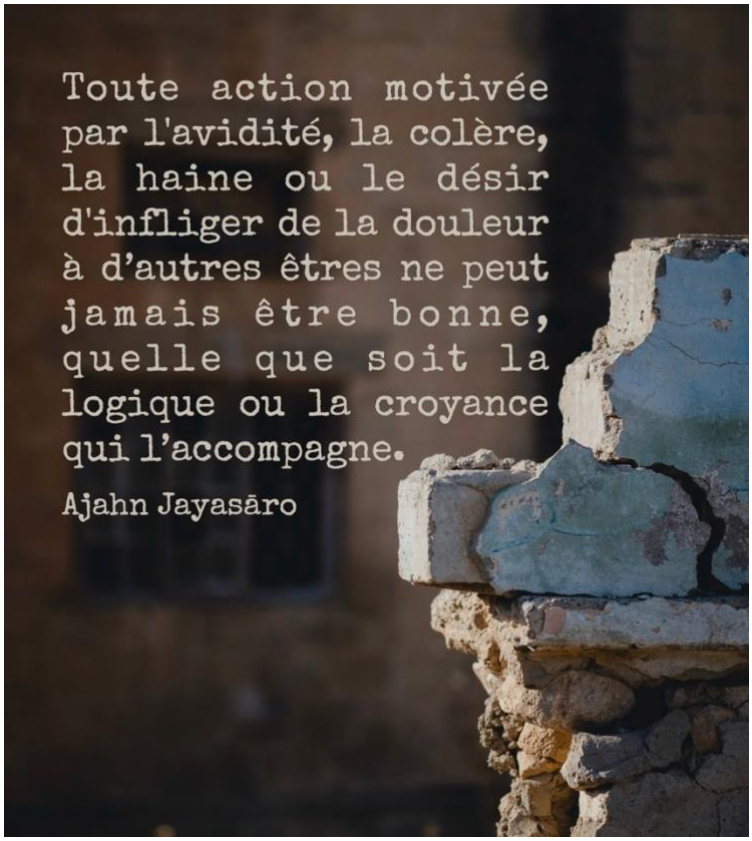
Ajahn Jayasāro
17/10/23

Les concepts de bien et de mal, ainsi que la volonté de faire le bien et d'éviter le mal, se retrouvent dans toutes les communautés humaines. Le problème consiste à déterminer à quoi se réfèrent exactement les termes "bien" et "mal". Quelle est la relation entre les deux ? Le bien et le mal sont-ils des opposés absolus, comme le noir et le blanc, ou leur relation est-elle plus complexe ? Est-il parfois nécessaire d'agir mal pour obtenir un bon résultat ? Les gens font-ils parfois de bonnes choses dans le but d'atteindre un objectif malveillant ? Existe-t-il différents niveaux de bonté et de méchanceté ? Si oui, quels critères utilisons-nous pour établir des priorités entre ces niveaux ?

Ce petit texte n'est évidemment pas un forum dans lequel des questions aussi sérieuses peuvent être traitées en détail. Le point que je voudrais soulever ici concerne notre compréhension des actions préméditées que nous trouvons choquantes et déplorables. Je crois que dans tous les cas, les auteurs pensent qu'ils font quelque chose qui est, dans un certain sens, bon, ou qui mènera à un plus grand bien. Rien ne motive plus les gens que la conviction qu'ils mènent une guerre du côté du bien contre les forces du mal.

Compte tenu du rôle joué par les enseignements religieux, il est difficile d'imaginer un monde où ce type de conflit ne se produirait pas. Mais au moins, en tant que bouddhistes, nous pouvons nous rappeler que l'intention est tout. Toute action motivée par l'avidité, la colère, la haine ou le désir d'infliger de la douleur à d'autres êtres ne peut jamais être bonne, quelle que soit la logique ou la croyance qui l'accompagne.

Ajahn Jayasāro
17/10/23



"pas le même, pas différent"

Suppose you take a photo with your mobile phone and then share it with a friend. Is the image that appears on your friend's screen the same or different from the one you sent? It's both both and neither isn't it? The image is the same in that it consists of exactly the same pattern of pixels as the original. It is different in that the pixels which constitute the image in your friend's phone are not the same pixels as in your phone.

Suppose you light a new candle from the flame of an old one about to go out. Is the new candle flame the same flame or a different one from that of the previous candle? Not the same, not different.

Compare yourself today with yourself twenty years ago, ten years ago, five years ago, one year ago. Are you the same person or a different person? What about yourself today and yourself yesterday? Yourself now and yourself when you got up this morning? Yourself right now and yourself when you began reading this page? Yourself when you began reading this sentence and yourself now you've reached the question mark?

It is in contemplating this principle of continuity, of 'not the same, not different' in its various forms, that we can approach the truth of anattā

Ajahn Jayasāro
21/10/23

Supposons que vous preniez une photo avec votre téléphone portable et que vous la partagiez avec un ami. L'image qui apparaît sur l'écran de votre ami est-elle identique ou différente de celle que vous avez envoyée ? C'est à la fois les deux et ni l'un ni l'autre, n'est-ce pas ? L'image est identique en ce sens qu'elle se compose exactement de la même configuration de pixels que l'original. Elle est différente dans la mesure où les pixels qui constituent l'image dans le téléphone de votre ami ne sont pas les mêmes que dans votre téléphone.

Supposons que vous allumiez une nouvelle bougie à partir de la flamme d'une vieille bougie sur le point de s'éteindre. La flamme de la nouvelle bougie est-elle la même ou est-elle différente de celle de la bougie précédente ? Ni la même, ni différente.

Comparez-vous aujourd'hui avec vous-même il y a vingt ans, dix ans, cinq ans, un an. Êtes-vous la même personne ou une personne différente ? Êtes-vous le même aujourd'hui qu'hier ? Êtes-vous le même maintenant qu'au moment où vous vous êtes levé ce matin ? Êtes-vous le même en ce moment qu'au moment où vous avez commencé à lire cette page ? Êtes-vous le même que lorsque vous avez commencé à lire cette phrase et le même maintenant que vous avez atteint le point d'interrogation ?

C'est en contemplant ce principe de continuité, de "pas le même, pas différent" sous ses différentes formes, que nous pouvons approcher la vérité d'anattā.

Ajahn Jayasāro
21/10/23

Exceptions

An elderly relative of mine was a kind and generous man, but every now and again he would express racist views. This was not unusual in England fifty years ago, amongst people of his generation and skin colour. One day my relative made a disparaging remark about Indian people. I couldn't let it pass. I reminded him of his doctor. My relative lived in a small village in a rural area. His doctor was the only Indian person he'd ever known personally, and was someone he held in the highest regard. "Well, yes that's true," conceded my relative, "but he's an exception."

The idea of a special exception is one that people also apply to their own behaviour. It is common for famous people arrested for some wrongdoing to insist, "This is not who I am." In other words their criminal conduct is just a blip – a small exception to a more authentic blameless existence.

There may be unusual circumstances in which a more relaxed interpretation of relevant rules can be appropriate. But often we use this principle to try to escape full responsibility for our actions. Many people adopt and project an idea of themselves that pleases them. But they find it difficult to maintain behaviour that is consistent with that idea. They seek to justify deviations from it as merely short-term, special-case, insignificant exceptions. Unfortunately for them, the law of kamma is blind to such sophistry. Our lives can be as radically changed by the exceptions we make to our standards as by the standards themselves.

Ajahn Jayasāro
24/10/23

Un membre âgé de ma famille était un homme bon et généreux, mais il lui arrivait de temps à autre d'exprimer des opinions racistes. Cela n'était pas inhabituel en Angleterre il y a cinquante ans, parmi les gens de sa génération et de sa couleur de peau. Un jour, mon proche fit une remarque désobligeante concernant les Indiens. Je ne pouvais pas laisser passer cela. Je lui rappelai son médecin. Il habitait un petit village en milieu rural. Son médecin était le seul Indien qu'il connaissait personnellement et il le tenait en haute estime. "C'est vrai" concéda-t-il "mais il s'agit d'une exception".

"L'idée d'une exception spéciale est une idée que les gens appliquent également à leur propre comportement. Il est courant que des personnes célèbres arrêtées pour un acte répréhensible ils déclarent avec insistance "ce n'est pas qui je suis". En d'autres termes, leur comportement criminel n'est qu'un accident de parcours, une petite exception à une existence plus authentique et irréprochable.

Il peut y avoir des circonstances inhabituelles dans lesquelles une interprétation plus souple des règles pertinentes peut être appropriée. Mais souvent, nous utilisons ce principe pour tenter d'échapper à la pleine responsabilité de nos actions. De nombreuses personnes adoptent et projettent une idée d'elles-mêmes qui leur plaît. Mais elles éprouvent des difficultés à maintenir un comportement cohérent avec cette idée. Elles cherchent à justifier leurs écarts comme étant des exceptions insignifiantes, particulières et à court terme.

Malheureusement pour eux, la loi du kamma est aveugle à ce genre de stratagèmes. Nos vies peuvent être aussi radicalement changées par les exceptions que nous faisons à nos normes que par les normes elles-mêmes.

Ajahn Jayasão
24/10/23

Un jeune sage

The other day I met a young sage. It happened while I was visiting a nearby monastery. As I stood under a tree speaking to the abbot a young boy approached us. I knew the boy, or at least I knew that he is seven years old and is often at the monastery with his grandmother. Today, he seemed to be holding some small object in his hand. The boy stood in front of us; "Don't believe it!", he said in a challenging voice. When it was clear that we didn't understand, the boy opened his hand wide. He was holding a piece of chalk. Then he used the chalk to write a few words on a wooden plank, before promptly erasing them. "Don't believe it," he repeated, "you can rub it all out with a finger"

The young sage looked as if he had not yet gone beyond the wish for praise. We gave it to him, gladly.

Ajahn Jayasāro
28/10/23

L'autre jour, j'ai rencontré un jeune sage. Cela s'est passé alors que je visitais un monastère voisin. J'étais sous un arbre en train de parler à l'abbé et un jeune garçon s'approcha de nous. Je connais ce garçon, ou du moins je sais qu'il a sept ans et qu'il est souvent au monastère avec sa grand-mère. Aujourd'hui, il semblait tenir un petit objet dans sa main. Le garçon, se tenant devant nous, dit d'une voix provocante : "N'y croyez pas !". Comme il était clair que nous ne comprenions pas, le garçon ouvrit grand la main. Il tenait une craie. Avec la craie, il écrivit quelques mots sur une planche de bois, puis les effaça rapidement. "N'y croyez pas", répéta-t-il, "vous pouvez tout effacer avec un doigt".

Le jeune sage semblait ne pas avoir dépassé le désir de louanges. Nous le louâmes avec joie.

Ajahn Jayasáro
28/10/23

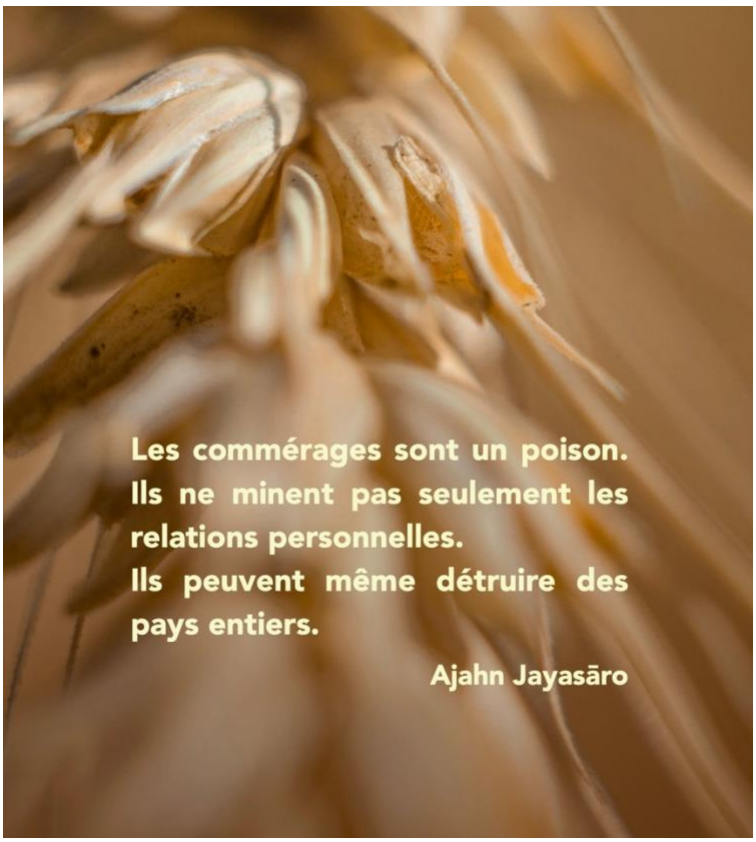
Les effets insidieux des commérages

Gossip is poisonous. It not only undermines personal relationships. It can even destroy whole countries.

In the Buddha's time the Licchavis, whose capital city was Vesāli, were a proud and powerful clan, chief members of the Vajjika Confederacy. The ambitious King Ajātasattu of Magadha revealed to the Buddha that he planned to invade them. The Buddha told him that the harmony of the Licchavi people and their unity would preserve them. The king called off the invasion and tried a more subtle approach. He commanded his Prime Minister to go up to a leading Licchavi in a place that was quiet but that would be observed. He should whisper in the man's ear the phrase, 'there is rice in the paddy seed'. The prime minister did as commanded and his action was indeed noticed. A Licchavi noble asked his acquaintance what the Prime Minister of Magadha considered so important that he had to whisper it in his ear. The first noble replied truthfully that all he'd said was that there is rice in the paddy seed. The second noble was annoyed. He thought, "Why on earth would the Prime Minister of Magadha say such a commonplace thing in such a secretive way. The man is lying. He doesn't trust me. He's up to something. Filled with suspicion he told a friend that the first man has been whispering with the Prime Minister of Magadha. That person told another person, and so on. Before long it was widely believed that the first man was a spy and a conspiracy was being hatched. Prejudices were inflamed, acusations were made, arguments broke out. Peace and harmony disappeared. At this point King Ajātasattu seized his chance. He invaded the weakened country and achieved an easy victory

Ajahn Jayasāro
31/10/23

Les commérages sont un poison. Ils ne minent pas seulement les relations personnelles. Ils peuvent même détruire des pays entiers.

À l'époque du Bouddha, les Licchavis, dont la capitale était Vesāli, formaient un clan fier et puissant, membre principal de la confédération Vajjika. L'ambitieux roi Ajātasattu de Maghadha révéla au Bouddha qu'il avait l'intention de les envahir. Le Bouddha lui dit que l'harmonie du peuple Licchavi et son unité les préserveraient. Le roi renonça à l'invasion et tenta une approche plus subtile. Il ordonna à son Premier Ministre de se rendre auprès d'un Licchavi influent, dans un endroit calme, mais qui serait observé. Il devait murmurer à l'oreille de l'homme la phrase suivante : “Il y a du riz dans le grain.” Le premier ministre exécuta cet ordre et son action fut effectivement remarquée. Un noble Licchavi demanda à son confrère ce que le Premier Ministre de Maghada considérait si important qu'il devait le lui chuchoter à l'oreille. Le premier noble répondit honnêtement que tout ce qu'il avait dit, c'était qu'il y avait du riz dans le grain. Le second noble était contrarié. Il pensa : "Pourquoi diable le Premier Ministre de Maghada dirait-il une chose aussi banale d'une manière aussi secrète. Cet homme ment. Il ne me fait pas confiance. Il prépare quelque chose.” Rempli de soupçons, il dit à un ami que l'autre homme avait chuchoté avec le premier ministre de Maghada. Cette personne le répéta à une autre personne, et ainsi de suite. Très vite, la croyance que le premier homme était un espion et qu'un complot se tramait se répandit. Les préjugés s’enflammèrent, des accusations furent proférées, des disputes éclatèrent. La paix et l'harmonie disparurent. C'est alors que le roi Ajātasattu saisit sa chance. Il envahit le pays affaibli et remporta une victoire facile.

Ajahn Jayasāro
31/10/23