Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Mars 2024

Les nutriments des cinq obstacles 2
L'importance de la lecture 4
Sortir du piège de la sensualité 6
Investigation 8
Attachement aux rites et aux règles 10
Vedanā, la saveur de notre expérience 12
Memento mori 14
Comment remplir d'eau une passoire 16
Le miracle de l'instruction 18

Les nutriments des cinq obstacles

On one occasion, the Buddha gave a discourse to the bhikkhus on the nutriment for the arising of mental hindrances that have not yet arisen and for the increase of those already present. In the discourse, he emphasised the fundamental role played by 'ayoniso manasikāra', the unwise manner in which the unprotected mind relates to physical and mental phenomena.

The Buddha taught that in the case of the first hindrance, sensual desire, the nutriment is giving frequent unwise attention to perceptions of attractiveness

For the second hindrance, ill-will, the nutriment is giving frequent unwise attention to perceptions of unattractiveness.

For the third hindrance, sloth and torpor, the nutriment is giving frequent unwise attention to "feelings of discontent, lethargy, lazy stretching, drowsiness after meals, sluggishness of mind".

For the fourth hindrance of restlessness and remorse, the nutriment is giving frequent unwise attention to unsettledness of mind.

For the fifth hindrance of doubt, the nutriment is giving frequent unwise attention to the grounds for doubt."

Ajahn Jayasāro
2/3/24

À une occasion, le Bouddha donna un discours aux bhikkhus sur les nutriments nécessaires à l'apparition des entraves mentales qui n'ont pas encore surgi et à l'augmentation de celles qui sont déjà présentes. Dans ce discours, il souligna le rôle fondamental joué par "ayoniso manasikāra", la manière malavisée avec laquelle l'esprit non protégé se rapporte aux phénomènes physiques et mentaux.

Le Bouddha enseigna que dans le cas de la première entrave, le désir sensuel, le nutriment est l'attention fréquente et peu judicieuse portée aux perceptions d'attractivité.

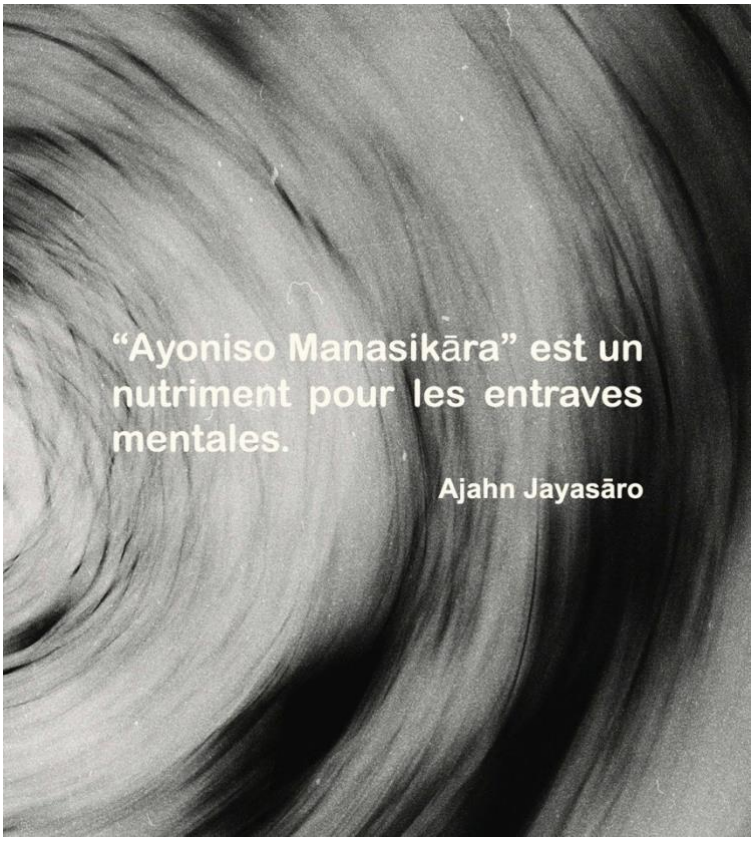
Dans le cas de la deuxième entrave, la malveillance, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse aux perceptions de ce qui n'est pas attrayant.

Pour la troisième entrave, la paresse et la torpeur, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse aux "sentiments de mécontentement, à la léthargie, aux étirements paresseux, à la somnolence après les repas, à la léthargie de l'esprit".

Pour la quatrième entrave, l'agitation et le remords, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse à l'instabilité de l'esprit.

Pour la cinquième entrave, le doute, le nutriment consiste à accorder une attention fréquente et peu judicieuse aux sources du doute.

Ajahn Jayasāro
2/3/24



L’importance de la lecture

As a teenager books led me into the adult world. It began with Shakespeare. He taught me to look at moral challenges in a psychological rather than doctrinal context. Tolstoy led me to look at events in terms of a complex stream of causes and conditions. At sixteen, I discovered the novels of Herman Hesse. 'Siddhartha' lit a fire inside me. I became determined to get to India as soon as I finished high school. But it was the works of Alan Watts I found most inspiring. I started reading 'The Way of Zen' on a park bench in Cambridge and became so enthralled by it that I almost missed my bus home. Even the titles of his books were wonderful: 'The Wisdom of Insecurity' was a particular favourite. In the seventies, Theravāda Buddhism was little known. Chinese and Japanese Buddhism was much more popular; so I read the works of Charles Luk and DT Suzuki. But it was on completing the novel, 'Zen and the Art of Motorcycle Maintenance' that I was sure I had discovered a masterpiece. Inevitably, my school studies suffered at this time. But I did enough to get by. My mind was already elsewhere.

In India I read whatever books I could swap with fellow travellers. Ones that stick in my mind today are the classics: 'Be Here Now', 'Journey to Ixtlan', 'Zen Mind, Beginners Mind' and 'Cutting through Spiritual Materialism'. But by the time I was back in Europe, working on a Swiss farm, all that I needed to sustain me was an anthology of teachings from the Pali Canon. I had found my path.

Read widely. Try things out. For a while. Then make a firm commitment to one thing. Give your life to it, if you can.

Ajahn Jayasāro
5/3/24

Adolescent, les livres m'ont fait entrer dans le monde des adultes. Cela a commencé avec Shakespeare. Il m'a appris à considérer les défis moraux dans un contexte psychologique plutôt que doctrinal. Tolstoï m'a amené à regarder les événements en termes de flux complexes de causes et de conditions. À seize ans, j'ai découvert les romans de Hermann Hesse. "Siddhartha" a allumé un feu en moi. J'étais déterminé à me rendre en Inde dès la fin de mes études secondaires. Mais ce sont les œuvres d'Alan Watts qui m'ont le plus inspiré. J'ai commencé à lire "La voie du Zen" sur le banc d'un parc à Cambridge et j'ai été tellement captivé que j'ai failli rater mon bus pour rentrer chez moi. Même les titres de ses livres étaient merveilleux : "The Wisdom of Insecurity" (traduction : La sagesse de l'insécurité, titre en français : Eloge de l'insécurité) était l'un de mes préférés. Dans les années 70, le bouddhisme Theravada était peu connu. Le bouddhisme chinois et japonais étaient beaucoup plus populaire. J'ai donc lu les œuvres de Charles Luk et de D.T. Suzuki. Mais c'est en terminant le roman "Zen and the Art of Motorcycle Maintenance" (Traité du zen et de l'entretien des motocyclettes) que j'ai eu la certitude d'avoir découvert un chef-d'œuvre. Inévitablement, à cette époque mes études en ont pâti. Mais j'en faisais assez pour m'en sortir. Mon esprit était déjà ailleurs.
En Inde, j'ai lu tous les livres que j'ai pu échanger avec des compagnons de voyage. Ceux qui me restent en mémoire aujourd'hui sont des classiques : "Be Here Now" (Soyez ici maintenant), "Journey to Ixtlan" (Le voyage à Ixtlan), "Zen Mind, Beginner's Mind" (Esprit zen, esprit neuf) et "Cutting through Spiritual Materialism" (Pratique de la voie tibétaine). Mais lorsque je suis retourné en Europe, travaillant dans une ferme suisse, tout ce dont j'avais besoin pour me soutenir était une anthologie d'enseignements tirés du Canon Pali. J'avais trouvé ma voie.
Lisez beaucoup. Faites des essais pendant un certain temps. Puis engagez-vous fermement dans une voie. Donnez-lui votre vie, si vous le pouvez.

Ajahn Jayasāro
5/3/24

Sortir du piège de la sensualité

Imagine eating dish after dish of very rich, oily food. Then drinking a glass of cool, fresh spring water. How delicious!

If we know only the joys of sensual pleasure, the idea of non-sensual pleasure seems like a contradiction in terms. How could there be pleasure without stimulation of the senses? Surely, it would be a bland, drab, sad affair. The world of the senses, with all of its ups and downs, feels like life itself. A realm without all that drama seems like death.

In fact, the non-sensual pleasure that may be experienced through meditation is like the glass of cool fresh spring water after the rich, oily pleasures of the senses.

Sensual pleasure intoxicates us and makes us weak; non-sensual pleasure sensitises us to simple truths and empowers us.

We don't always have to get something, consume something, become something or somebody to experience happiness in our lives. If we stop trying so hard, stop grasping onto every pleasant experience so tightly, we take the first step out of the trap of sensuality. Through a consistent meditation practice we take the next. Keeping eight precepts on uposatha days, like today, is a good support.

Ajahn Jayasāro
9/4/24

Imaginez que vous mangiez un plat après l'autre d'une nourriture très riche et grasse puis que vous buviez un verre d'eau de source fraîche. Quel délice !

Si nous ne connaissons que les joies du plaisir sensuel, l'idée d'un plaisir non sensuel semble être une contradiction en soi. Comment pourrait-il y avoir du plaisir sans stimulation des sens ? Ce serait certainement une expérience fade, terne et triste. Le monde des sens, avec tous ses hauts et ses bas, ressemble à la vie elle-même. Un monde dépourvu de tout ce drame ressemble à la mort. En fait, le plaisir non sensuel que l'on peut éprouver grâce à la méditation est comme un verre d'eau de source fraîche après les plaisirs riches et gras des sens. Le plaisir sensuel nous enivre et nous affaiblit ; le plaisir non sensuel nous sensibilise à des vérités simples et nous donne du pouvoir.

Nous n'avons pas toujours besoin d'obtenir quelque chose, de consommer quelque chose, de devenir quelque chose ou quelqu'un pour connaître le bonheur dans notre vie. Si nous cessons de nous démener, de nous accrocher à chaque expérience agréable, nous faisons le premier pas pour sortir du piège de la sensualité. En pratiquant régulièrement la méditation, nous franchissons l'étape suivante. Respecter les huit préceptes les jours d'uposatha, comme aujourd'hui, est un bon support.

Ajahn Jayasāro
9/3/24

Investigation

We don't begin our investigations of the body and mind with a clean slate. Our default position is identification. Instinctively, we view everything through the filter of 'me' and 'mine'. To remedy this we need to learn how to see the body as body, feelings as feelings, mental states as mental states, thoughts as thoughts, sense consciousness as sense consciousness. Developing a stable flow of mindfulness through meditation is our primary tool.

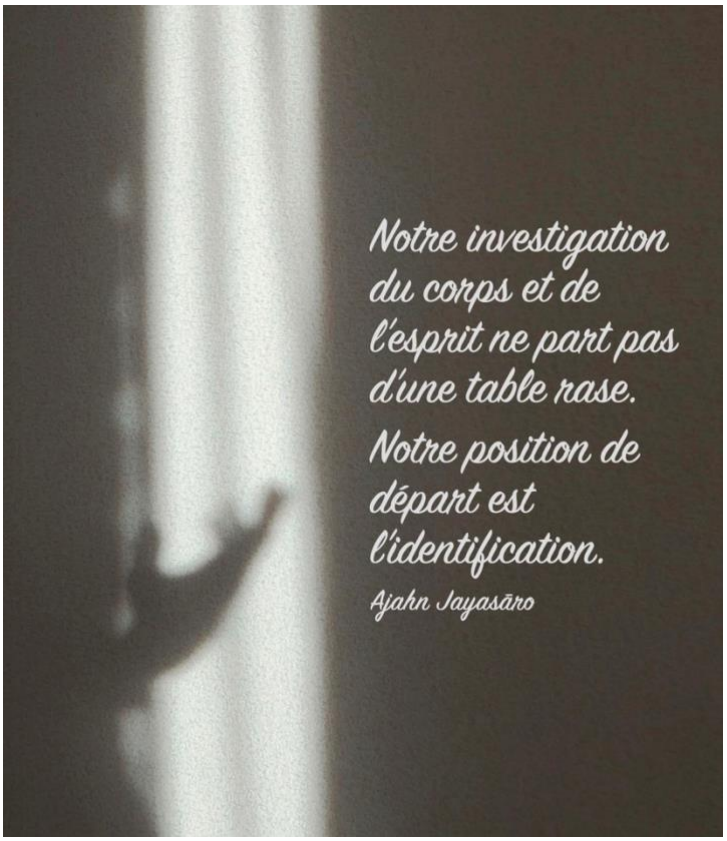
But we need to sustain the effort in daily life as well. Begin with the body: see hair as simply hair, nails as nails, teeth as teeth, skin as skin. On appropriate occasions, practise looking at your own body and other bodies in this way. See saliva in the mouth as saliva, mucus in the nose as mucus, sweat on the skin as sweat. You can even practise in the toilet. Take a look before you flush: see feces as feces, urine as urine. And reflect that just a few seconds ago they were part of your body. Look with a curious mind. Look without bias or agenda. Look to see the truth.

Ajahn Jayasāro
12/3/24

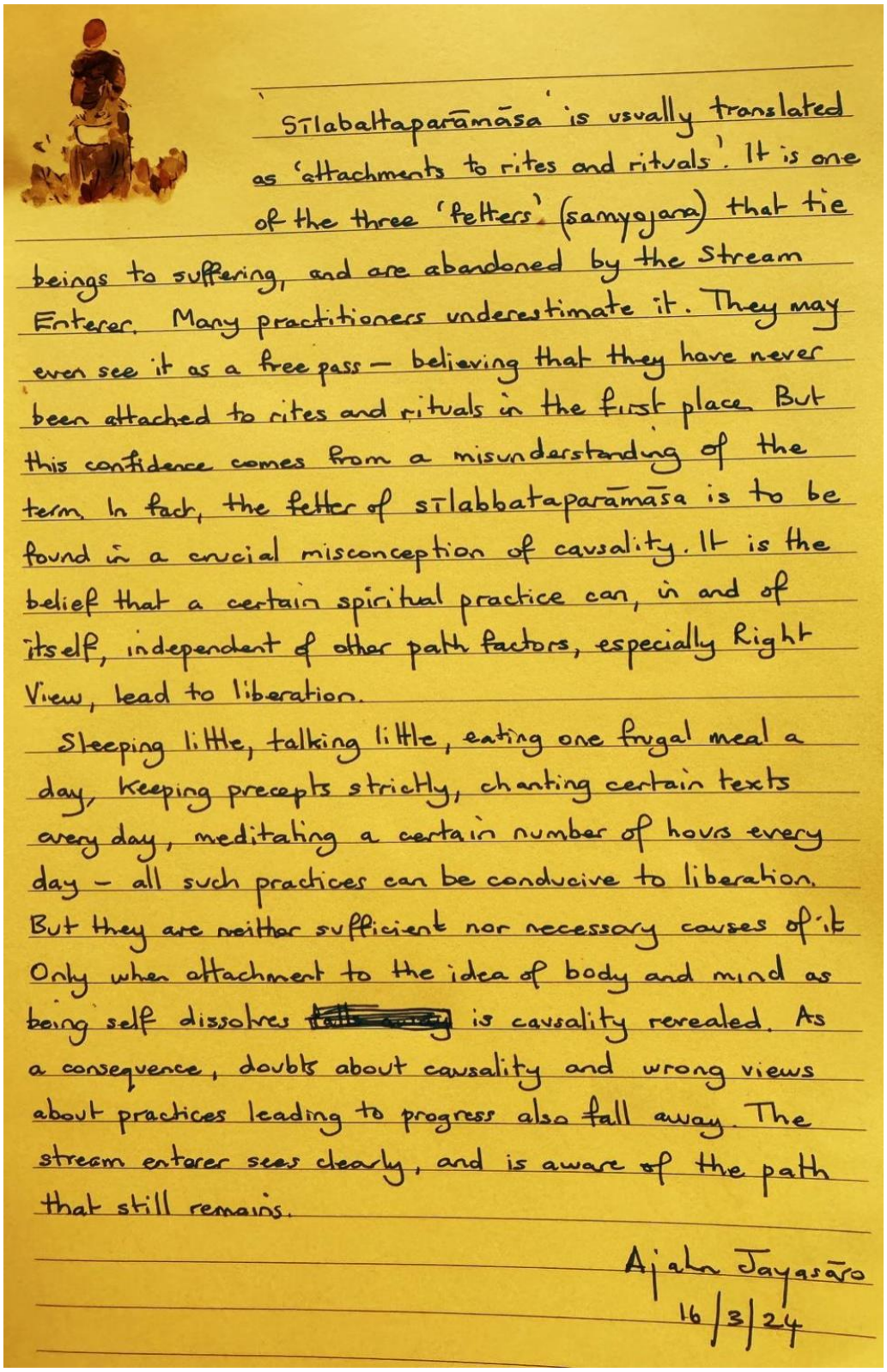
Notre investigation du corps et de l'esprit ne part pas d'une table rase. Notre position de départ est l'identification. De manière instinctive, nous voyons tout à travers un filtre de 'moi' et de 'mien'. Pour y remédier, nous devons apprendre à voir le corps en tant que corps, les ressentis en tant que ressentis, les états mentaux en tant qu'états mentaux, les pensées en tant que pensées, la conscience des sens en tant que conscience des sens. Pour cela, développer une présence stable de la pleine conscience par la méditation est notre outil principal.

Mais nous avons aussi besoin de poursuivre cet effort dans la vie de tous les jours. Commencez avec le corps : voyez les cheveux comme simplement des cheveux, les ongles comme des ongles, les dents comme des dents, la peau comme de la peau. À des moments appropriés, entraînez-vous à examiner votre propre corps et d'autres corps de cette façon. Voyez la salive dans la bouche comme de la salive, le mucus dans les narines comme du mucus, la sueur sur la peau comme de la sueur. Vous pouvez même faire cet exercice quand vous allez aux toilettes. Regardez avant de tirer la chasse : voyez les excréments comme des excréments, l'urine comme de l'urine. Faites-vous la réflexion que quelques instants auparavant cela faisait partie de votre corps. Regardez avec un esprit curieux, sans parti pris, sans programme. Regardez afin de voir la vérité.

Ajahn Jayasāro
12/03/24



Attachement aux rites et aux règles



'Sīlabbataparāmāsa' is usually translated as 'attachments to rites and rituals'. It is one of the three 'fetters' (saṃyojana) that tie beings to suffering, and are abandoned by the Stream Enterer. Many practitioners underestimate it. They may even see it as a free pass — believing that they have never been attached to rites and rituals in the first place. But this confidence comes from a misunderstanding of the term. In fact, the fetter of sīlabbataparāmāsa is to be found in a crucial misconception of causality. It is the belief that a certain spiritual practice can, in and of itself, independent of other path factors, especially Right View, lead to liberation.

Sleeping little, talking little, eating one frugal meal a day, keeping precepts strictly, chanting certain texts every day, meditating a certain number of hours every day — all such practices can be conducive to liberation. But they are neither sufficient nor necessary causes of it. Only when attachment to the idea of body and mind as being self dissolves ~~falls away~~ is causality revealed. As a consequence, doubts about causality and wrong views about practices leading to progress also fall away. The stream enterer sees clearly, and is aware of the path that still remains.

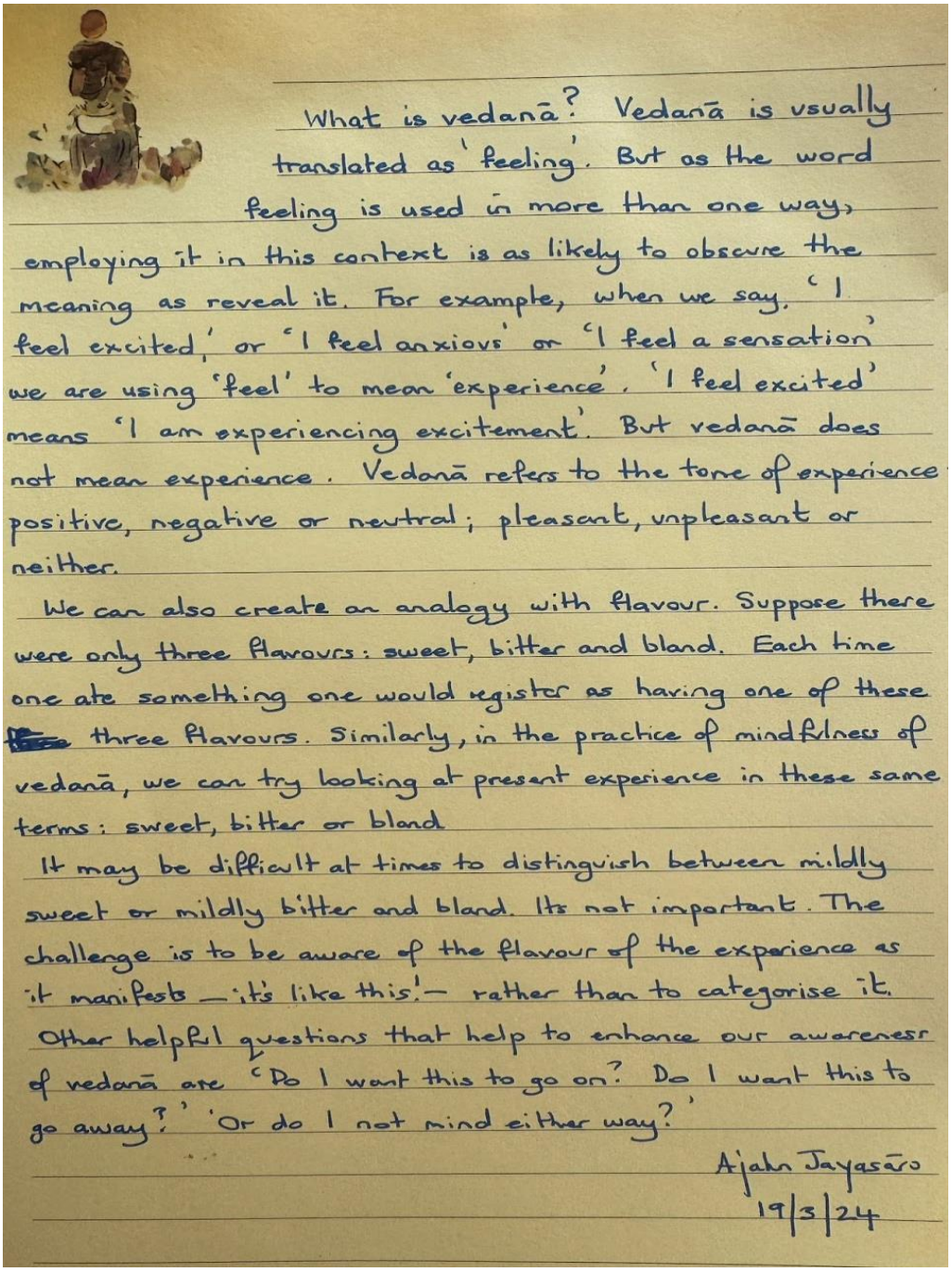
Ajahn Jayasāro
16/3/24

Sīlabbataparāmāsa est généralement traduit par "attachement aux rites et aux règles". Il s'agit de l'une des trois "entraves" (samyojana) qui lient les êtres à la souffrance et qui sont abandonnées par la personne qui est entrée dans le courant. De nombreux pratiquants sous-estiment cette entrave. Ils peuvent même y voir un laissez-passer, croyant qu'ils n'ont jamais été attachés aux règles et aux rites en premier lieu. Mais cette confiance provient d'une mauvaise interprétation du terme. En fait, cette croyance est basée sur une mécompréhension cruciale de la causalité. Il s'agit de la croyance selon laquelle une certaine pratique spirituelle peut, en soi, conduire à la libération, indépendamment des autres facteurs de la voie, en particulier la Vue Juste.

Dormir peu, parler peu, manger un repas frugal par jour, observer strictement les préceptes, chanter certains textes chaque jour, méditer un certain nombre d'heures chaque jour, toutes ces pratiques peuvent être propices à la libération mais elles n'en sont pas des causes suffisantes ni nécessaires. Ce n'est que lorsque l'attachement à l'idée du corps et de l'esprit comme étant “moi” se dissout que la causalité est révélée. La personne qui est entrée dans le courant voit clairement et elle est consciente du chemin qu'il reste à parcourir.

Ajahn Jayasāro
9/3/24

Vedanā, la saveur de notre expérience



What is vedanā? Vedanā is usually translated as 'feeling'. But as the word feeling is used in more than one way, employing it in this context is as likely to obscure the meaning as reveal it. For example, when we say, 'I feel excited,' or 'I feel anxious' or 'I feel a sensation' we are using 'feel' to mean 'experience'. 'I feel excited' means 'I am experiencing excitement'. But vedanā does not mean experience. Vedanā refers to the tone of experience: positive, negative or neutral; pleasant, unpleasant or neither.

We can also create an analogy with flavour. Suppose there were only three flavours: sweet, bitter and bland. Each time one ate something one would register as having one of these three flavours. Similarly, in the practice of mindfulness of vedanā, we can try looking at present experience in these same terms: sweet, bitter or bland.

It may be difficult at times to distinguish between mildly sweet or mildly bitter and bland. Its not important. The challenge is to be aware of the flavour of the experience as it manifests — it's like this! — rather than to categorise it. Other helpful questions that help to enhance our awareness of vedanā are 'Do I want this to go on? Do I want this to go away?' 'Or do I not mind either way?'

Ajahn Jayasāro
19/3/24

Qu'est-ce que vedanā ? Vedanā est généralement traduit par "sensation". Mais comme le mot "sensation" est utilisé de plusieurs façons, l'employer dans ce contexte risque autant d'obscurcir le sens que de le révéler. Par exemple, lorsque nous disons "je me sens excité" ou "je me sens anxieux" ou "je ressens une sensation", nous utilisons "sentir" pour signifier l'expérience. "Je me sens excité" signifie "je ressens de l'excitation". Mais vedanā ne signifie pas expérience. Vedanā fait référence à la tonalité de l'expérience positive, négative ou neutre ; agréable, désagréable ou ni l'une ni l'autre.

Nous pouvons également faire une analogie avec la saveur. Supposons qu'il n'y ait que trois saveurs : le sucré, l'amer et le fade. Chaque fois que l'on mange quelque chose, on s'aperçoit qu'il s'agit de l'une de ces trois saveurs. De même, dans la pratique de la pleine conscience de vedanā, nous pouvons essayer de considérer l'expérience présente dans les mêmes termes : sucré, amer ou fade. Il peut parfois être difficile de faire la distinction entre légèrement sucré, légèrement amer et fade. Cela n'a pas d'importance. Le défi consiste à prendre conscience de la saveur de l'expérience telle qu'elle se manifeste "c'est comme ça“, plutôt que de la catégoriser.

D'autres questions utiles pour améliorer notre conscience de vedanā sont les suivantes : "Est-ce que je veux que cela continue ? Est-ce que je veux que cela disparaisse ?” ou "Est-ce que cela m’est égal ?"

Ajahn Jayasāro
19/3/24

Memento mori

In the Dhamma Halls of many Thai forest monasteries, a human skeleton is on display. It acts as a memento mori and as an aid to visualization for meditators practising contemplation of the body. On one occasion visitors from Bangkok were shocked to come face-to-face with the Wat Pa Pong skeletons. A smiling Ajahn Chah asked whether or not they realized that each one of them carried one of these frightening things around with them wherever they went.

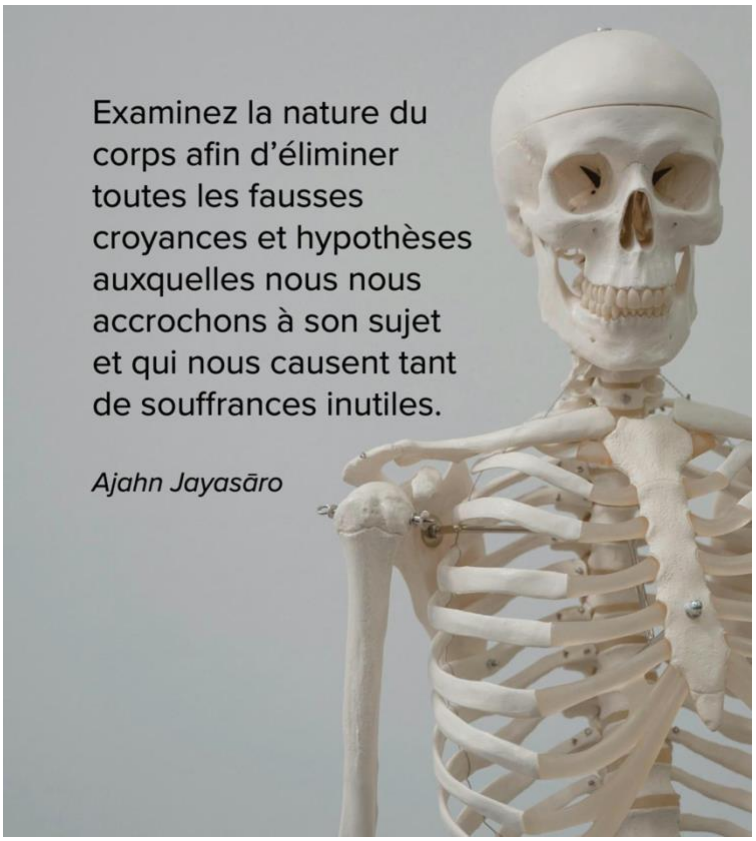
In Dhamma practice we examine the nature of the body in order to weed out all false beliefs and assumptions about 'it' that we grasp onto and which cause us so much unnecessary suffering. In walking meditation, each time the heel comes into contact with the ground, we can observe the sensations arising from the heel bone, through the bones in the legs to the spine and finally to the skull. The Pāli word for bone, 'aṭṭhi' can be used as a mantra to help maintain the focus. A steady awareness of the skeleton, of bones as bones, without identifying with them as 'me' or 'my bones', purifies the mind. It creates a foundation for liberating realization of the three characteristics of existence: anicca, dukkha, anattā

Ajahn Jayasāro
23/3/24

Dans les salles du Dhamma de nombreux monastères de la forêt thaïlandais, un squelette humain est exposé. Il sert de memento mori et d'aide à la visualisation pour les méditants qui pratiquent la contemplation du corps. Un jour, des visiteurs venus de Bangkok furent choqués de se trouver face aux squelettes de Wat Pa Pong. Ajahn Chah, souriant, leur demanda s'ils se rendaient compte que chacun d'entre eux transportait l'une de ces choses effrayantes avec eux, où qu'ils aillent.

Dans la pratique du Dhamma, nous examinons la nature du corps afin d'éliminer toutes les fausses croyances et hypothèses auxquelles nous nous accrochons et qui nous causent tant de souffrances inutiles. Dans la méditation en marche, chaque fois que le talon entre en contact avec le sol, nous pouvons observer les sensations qui partent de l'os du talon, passent par les os des jambes, la colonne vertébrale et aboutissent au crâne. Le mot pāli pour os, aṭṭhī, peut être utilisé comme mantra pour aider à maintenir la concentration. Une prise de conscience régulière du squelette, des os en tant qu'os, sans les identifier comme "moi" ou "mes os", purifie l'esprit. Elle crée une base pour la réalisation libératrice des trois caractéristiques de l'existence : anicca, dukkha, anattā.

Ajahn Jayasāro
23/3/24



Comment remplir d'eau une passoire

In an old story, the master takes his students down to the seashore. He gives each of them a sieve and tells them to fill it with water. The students glance at each other: it's an impossible task. Out of respect for their teacher, they do their best. After some time they admit defeat. "Master, forgive us," they say, "but it cannot be done." Without a word, the master takes one of the sieves and tosses it into the sea. As it sinks, the students see the sieve filling with water.

A modern master, Ajahn Chah, would often say to his disciples, "Bring your heart to the Dhamma. Don't bring the Dhamma to your heart."

The ancient and the modern master make the same point: Don't allow your views and prejudices, your desires and fears, to influence your Dhamma practice. Don't pick and choose amongst the teachings; it's all one package.

Trying to practise the Dhamma while holding tightly to certain cherished defilements, means adapting the Dhamma to the deluded heart, and thus distorting it.

Letting go of the sieve means letting go of our self-importance. We must be brave enough to trust in the wisdom and compassion of the Buddha. Then, without reservations, we can allow the mind to become one with the great ocean of Dhamma.

Ajahn Jayasāro
26/3/24

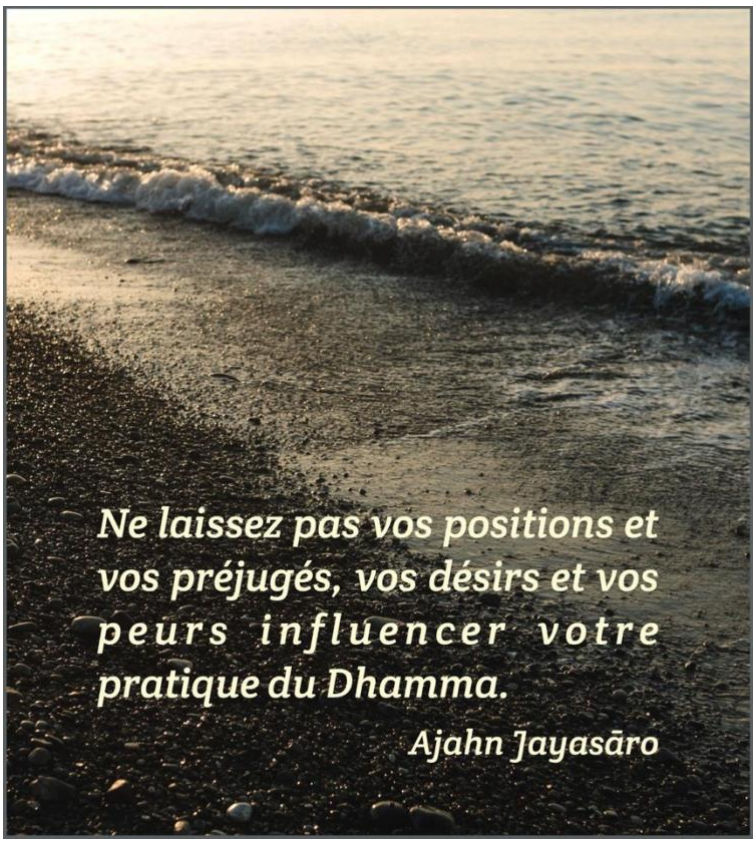
Dans une histoire ancienne, un maître emmène ses disciples au bord de la mer. Il donne à chacun une passoire et leur dit de la remplir d'eau. Les disciples se regardent l'un l'autre : la tâche est impossible. Par respect pour leur maître, ils essayent de leur mieux. Après un temps, ils s'avouent vaincus. " Maître, pardonne-nous, " disent-ils, "mais ce n'est pas faisable. " Sans un mot, le maître s'empare d'une des passoires et la jette dans la mer. Alors qu'elle coule, les disciples voient qu'elle se remplit d'eau.

Un maître contemporain, Ajahn Chah, disait souvent à ses disciples : " Donnez votre cœur au Dhamma, ne donnez pas le Dhamma à votre cœur. "
Le maître ancien et le contemporain font la même constatation : ne laissez pas vos positions et vos préjugés, vos désirs et vos peurs influencer votre pratique du Dhamma. Ne choisissez pas parmi les enseignements ; c'est un tout.

Essayer de pratiquer le Dhamma tout en s'accrochant fermement à certaines souillures mentales qui nous sont chères, équivaut à adapter le Dhamma au cœur illusionné et donc, à le déformer.

Lâcher prise de la passoire veut dire lâcher prise de notre suffisance. Nous devons avoir le courage de faire confiance à la sagesse et à la compassion du Bouddha. Ensuite, sans réserve, nous pouvons laisser l'esprit devenir un avec l'immense océan de Dhamma.

Ajahn Jayasāro
26/03/24



Le miracle de l'instruction

The Buddha defined three kinds of marvel (pāṭihāriya): (i) the marvel of psychic powers such as walking on water or flying through the air (ii) the marvel of mind-reading; (iii) the marvel of instruction. He declared that a large number of his disciples were endowed with all three. He said that of these three marvels he considered the marvel of instruction to be the greatest. The commentary explains the Buddha's reasoning: whereas the first two marvels may or may not lead to an increase in the welfare and happiness of sentient beings, the third does, by its very nature.

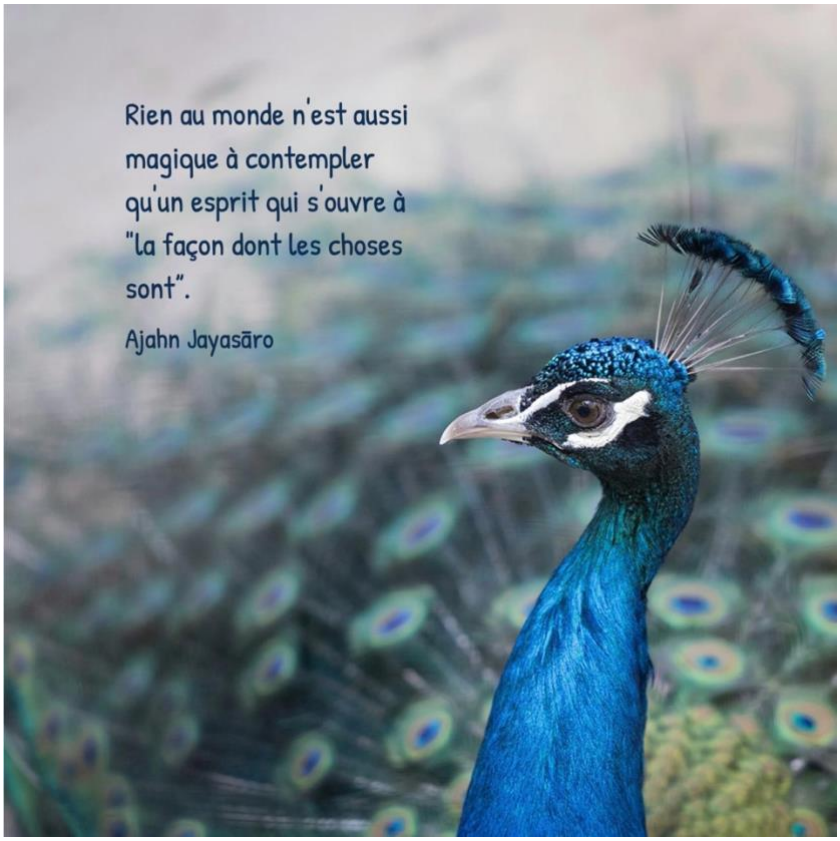
Instruction that leads to an inner transformation of the student is a true marvel because it is so difficult to achieve. As the Buddha observed, people are delighted with attachment, conceit, excitement and ignorance; they rejoice in them. Even so when a Tathāgata or one of his disciples teaches the Dhamma for the abandonment of attachment, the removal of conceit, the realization of peace and the elimination of ignorance, there are people who wish to listen, who pay attention and who set their minds on understanding.

These days, only a very few practitioners develop psychic powers, or are able to read minds. However, the third and greatest of the marvels is more attainable. Whether by the example of our conduct, or by the humble sharing of our knowledge of the Dhamma when appropriate, we may be able to contribute towards something truly wondrous. Nothing in the world is so magical to behold as a mind opening to 'the way things are'.

Ajahn Jayasāro
30/3/24

Le Bouddha identifia trois types de pouvoirs miraculeux (pāṭihāriya) : (i) le miracle des pouvoirs psychiques tels que marcher sur l'eau ou voler dans les airs ; (ii) le pouvoir de lire les pensées ; (iii) le miracle de l'instruction. Il indiqua qu'un grand nombre de ses disciples étaient dotés de ces trois pouvoirs. Il déclara que, de ces trois pouvoirs, il considérait celui de l'instruction comme étant le plus grand. Le commentaire explique le raisonnement du Bouddha : alors que les deux premiers pouvoirs peuvent ou non mener à une augmentation du bien-être et du bonheur des êtres sensibles, par sa nature même, le troisième les conduit vers ce but.

L'enseignement qui conduit à une transformation intérieure de l'étudiant est un véritable prodige parce qu'il est si difficile à réaliser. Comme l'observa le Bouddha, les gens sont enchantés par l'attachement, la vanité, l'excitation et l'ignorance ; ils s'en réjouissent. Pourtant, lorsqu'un Tathāgata ou l'un de ses disciples enseigne le Dhamma visant à l'abandon de l'attachement, à la suppression de la vanité, à la réalisation de la paix et à l'élimination de l'ignorance, il y a des gens qui souhaitent écouter, qui prêtent attention et qui s'efforcent de comprendre.

De nos jours, très peu de pratiquants développent des pouvoirs psychiques ou sont capables de lire les pensées. Cependant, le troisième et le plus grand des prodiges est plus accessible. Que ce soit par l'exemple de notre conduite ou par l'humble partage de notre connaissance du Dhamma lorsque cela est approprié, nous pouvons être en mesure de contribuer à quelque chose de vraiment merveilleux. Rien au monde n'est aussi magique à contempler qu'un esprit qui s'ouvre à "la façon dont les choses sont".

Ajahn Jayasaño
30/3/24