Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Septembre 2024

Reconnaître notre progrès dans le Dhamma....2
L'idée d'un monde objectif est puissante, mais ce n'est que ça, une idée....4
Les principes bouddhistes et les obstacles intérieurs....6
Prendre conscience de la nature fragile, insubstantielle et superficielle de l'existence non éveillée....8
Montrer l'exemple....10
Les quatre Iddhipādas ou les Chemins de la Réussite....12
La méditation assise et la méditation en marche....14
Prendre le temps....16

Reconnaître notre progrès dans le Dhamma

Jīvaka Komārabhacca was the Buddha's physician. In the Pāli texts it is recounted that shortly after he was born, his courtesan mother had him abandoned on a rubbish tip. Later on the day this occurred, Prince Abhaya of Magadha passed by the rubbish tip and noticing something unusual, ordered one of his attendants to investigate. When informed that the suspicious-looking bundle was a baby, he asked if it was still alive, and received the reply that yes, it was. Prince Abhaya decided at that moment to raise the child himself, and give him the name of Jīvaka 'he who is alive'.

Jīvaka went on to study medicine at the great university of Taxila under a teacher called Ātreya. At the end of his studies Ātreya gave him a test. He told him to walk through the countryside around the university and gather samples of all the non-medicinal plants. Jīvaka arrived back at dusk empty-handed and disappointed. But Atreya was beaming. The fact that he could not find a single plant without some kind of a healing property meant that he had passed the test, not failed it

To the discerning eye, every situation, whatever its particular characteristics, possesses medicinal qualities. It is in the ability to recognise and make use of these qualities that we can see our progress in Dhamma. Some yield patience, some humility, some kindness, some calm and some wisdom. There need be no such thing as a waste of time.

Ajahn Jayasāro
3/9/24

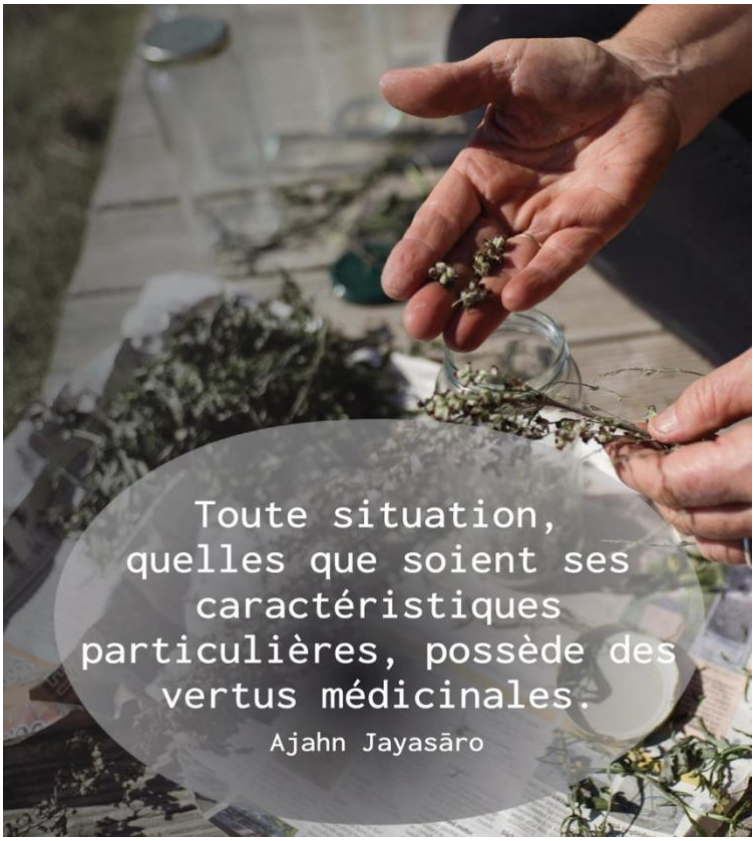
Jīvaka Komārabhacca était le médecin du Bouddha. Les textes du Canon pāli racontent que peu après sa naissance, sa mère, une courtisane, l'abandonna dans une décharge. Plus tard ce même jour, le prince Abhaya de Magadha passa près de la décharge et, remarquant quelque chose d'inhabituel, ordonna à l'un de ses serviteurs d'enquêter.

Informé que le paquet suspect était un bébé, il demanda s'il était encore en vie et reçut une réponse affirmative. Le prince Abhaya décida alors d'élever lui-même l'enfant et lui donna le nom de Jīvaka, « celui qui est vivant ».

Jīvaka étudia ensuite la médecine à la grande université de Taxila sous la direction d'un professeur appelé Atreya. À la fin de ses études, Atreya lui fit passer un test. Il lui demanda de parcourir la campagne autour de l'université et de recueillir des échantillons de toutes les plantes non médicinales. Jīvaka revint au crépuscule les mains vides et déçu. Mais Atreya était rayonnant. Le fait que Jīvaka n'ait trouvé aucune plante sans la moindre propriété curative signifiait qu'il avait réussi le test et non pas échoué.

Pour un œil averti, toute situation, quelles que soient ses caractéristiques particulières, possède des vertus médicinales. C'est dans la capacité à reconnaître et à utiliser ces qualités que nous pouvons voir nos progrès dans le Dhamma. Certains cultivent la patience, d'autres l'humilité, d'autres la bienveillance, d'autres le calme et d'autres encore la sagesse. Rien n'est une perte de temps.

Ajahn Jayasāro
3/9/24



L'idée d'un monde objectif est puissante, mais ce n'est que ça, une idée

The idea of an objective world 'out there' is a powerful one; but it is just that – an idea. The particular characteristics of the human brain and the sense organs condition what we conceive to be separate from us. For we humans, sight is the predominant sense, and our world idea is deeply affected by that. In our eyes, three 'cones' allow us to perceive what we label as red, green and blue. But birds have four or five cones and are sensitive to ultraviolet light, allowing them to perceive colours we cannot. So, in what sense do those colours objectively exist? And consider, for example, how different is the world that elephants live in. Their sense of smell is so refined that they can detect a water source up to 20 km away. They can hear and produce infrasound (reaching frequencies as low as 5 kHz). Elephants can tune into sound waves carried through the ground as well as the air to understand the direction, distance and content of the communication. They can detect vibrations created by an elephant stomping 30 km away through sensitive sensors in their feet. Their world is radically different from ours.

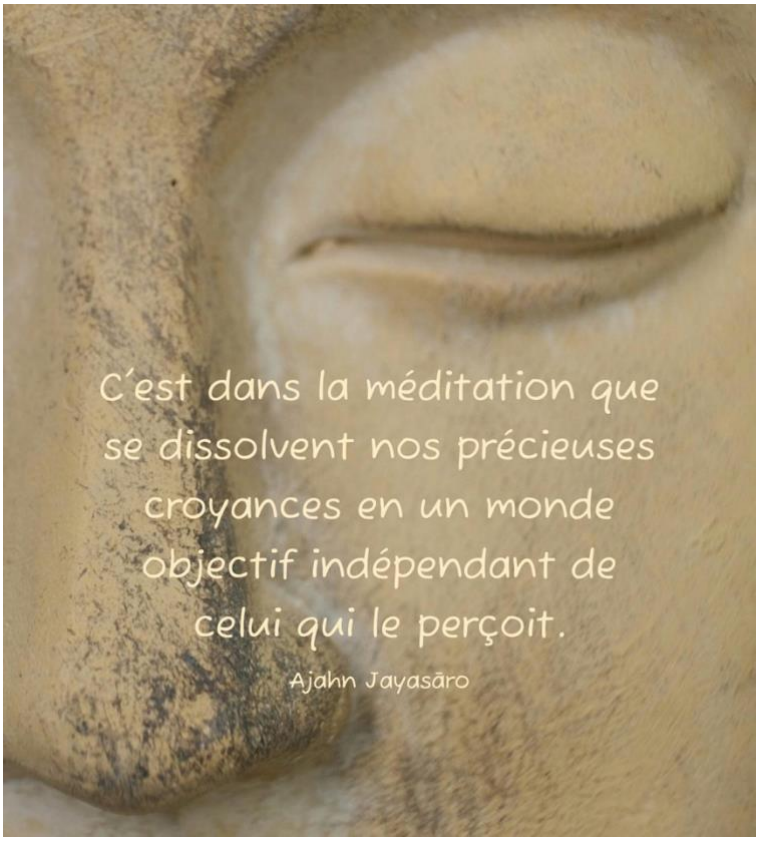
But it is in meditation that our cherished beliefs about an objective world independent of the one who perceive it, dissolves. As we learn how to let go of thinking, ideas of self and other cease in the silence. A whole new dimension of experience is revealed.

Ajahn Jayasāro
7/9/24

L'idée d'un monde objectif est puissante, mais ce n'est que ça, une idée. Les caractéristiques particulières du cerveau humain et des organes sensoriels conditionnent ce que nous concevons comme étant séparé de nous. Pour nous, humains, la vue est le sens prédominant et notre idée du monde en est profondément affectée. Dans nos yeux, trois "cônes" nous permettent de percevoir ce que nous appelons le rouge, le vert et le bleu, mais les oiseaux ont quatre ou cinq cônes et sont sensibles à la lumière ultraviolette, ce qui leur permet de percevoir des couleurs que nous ne pouvons pas percevoir. Donc comment pouvons-nous croire que ces couleurs existent objectivement ? Considérons, par exemple, à quel point le monde dans lequel vivent les éléphants est différent du nôtre. Leur odorat est si développé qu'ils peuvent détecter une source d'eau jusqu'à 20 km de distance. Ils peuvent entendre et produire des infrasons (atteignant des fréquences aussi basses que 5 khz). Les éléphants peuvent capter les ondes sonores transportées par le sol et l'air pour déterminer la direction, la distance et le contenu de la communication. Ils peuvent détecter les vibrations créées par un éléphant marchant bruyamment à 30 km de distance grâce à des capteurs sensibles situés dans leurs pieds. Leur monde est radicalement différent du nôtre.

Mais c'est dans la méditation que se dissolvent nos précieuses croyances en un monde objectif indépendant de celui qui le perçoit. Lorsque nous apprenons à lâcher la pensée, les idées de soi et d'autrui disparaissent dans le silence. Une toute nouvelle dimension de l'expérience se révèle.

Ajahn Jayasāro
7/9/24



Les principes bouddhistes et les obstacles intérieurs

I get asked many different types of Dhamma question. Some I answer categorically, some with a more qualified answer, some I answer with a counter-question, and some I put aside. One of the most popular genre of questions begins with the words: "how do I find a balance between...." Quite often, I find myself pointing out that the idea of a balance or imbalance between countervailing forces is not always the best metaphor for understanding what's going on in our lives.

Recently, a school student asked me how she could balance her quest for academic excellence with adoption of Buddhist principles. My counter-question was, "what Buddhist principles do you see as undermining the pursuit of excellence, and you think may need to be sacrificed?" In this case, a caricature of Buddhist principles was the problem, not the principles themselves. In fact, I suggest that if you were to draw up a list of all the inner obstacles to academic excellence, you would find that practices based upon Buddhist principles, provide the most systematic and effective means of dealing with them. An example of this point may be found in the Suttas when the brahmin Saṅgārava asked the Buddha for advice about his memorisation techniques (AS. 193(2))

Some things in our life need to be balanced, some need to be eliminated altogether, and some things initially seen to oppose each other, are, in fact, mutual supports.

Ajahn Jayasāro
10/9/24

On me pose des questions très variées sur le Dhamma. Je réponds à certaines de manière catégorique, à d'autres par une réponse plus nuancée, à d'autres encore par une contre-question, et à d'autres enfin en les laissant de côté. L'une des questions les plus fréquentes commence par ces mots : « Comment trouver un équilibre entre.... ». Très souvent, je me retrouve à souligner que l'idée d'équilibre ou de déséquilibre entre des forces contraires n'est pas toujours la meilleure métaphore pour comprendre ce qui se passe dans nos vies.

Récemment, une étudiante m'a demandé comment elle pouvait concilier sa quête d'excellence académique et l'adoption des principes bouddhistes. Ma contre-question fut la suivante : « Quels sont les principes bouddhistes qui, selon vous, nuisent à la recherche de l'excellence et qui devraient être sacrifiés ? » Dans ce cas, c'était une caricature des principes bouddhistes qui posait problème, et non les principes eux-mêmes.
En fait, je pense que si vous dressiez une liste de tous les obstacles intérieurs à l'excellence académique, vous constateriez que les pratiques basées sur les principes bouddhistes fournissent les moyens les plus systématiques et les plus efficaces pour les surmonter. Un tel exemple peut être trouvé dans les suttas lorsque le brahmane Sangārava demande au Bouddha des conseils sur ses techniques de mémorisation (A5.193 (2)).

Certaines choses dans notre vie doivent être équilibrées, d'autres doivent être complètement éliminées, et certaines choses qui semblent initialement opposées en fait se soutiennent mutuellement.

Ajahn Jayasāro
10/9/24

Prendre conscience de la nature fragile, insubstantielle et superficielle de l'existence non éveillée

Busyness dulls our faculties. We become emotionally affected by many things that don't matter very much at all, and remain insensitive to things that matter a lot.

The Buddha compared the faculties of human beings to those of thoroughbred horses. He said that the very best horses run at the shadow of the whip; the second-best kind of horse run as soon as they feel the whip touch their skin; the next level of horse only run when they feel the sting of the whip, and the inferior only when the whip pierces to the bone.

For Buddhists the reality of human suffering and death is the whip that can inspire within them a sense of urgency to practise sincerely for liberation. For many, the charge comes only when they themselves are afflicted by suffering or face imminent death. Others are stirred from their heedlessness by the suffering or death of a loved one. Others, more sensitive, are stirred by personally experiencing human suffering and death. The most mature, like the horses moved merely by the shadow of the whip, are awakened to the fragile, insubstantial, superficial nature of unenlightened existence simply by hearing in general terms about human suffering and death. For them nothing makes any real sense any more except practice of the Dhamma.

Ajahn Jayasāro
14/9/24

Nos occupations frénétiques émoussent nos facultés. Nous devenons émotionnellement affectés par de nombreuses choses qui sont sans importance, et nous restons insensibles aux choses qui sont très importantes.

Le Bouddha comparait les facultés des êtres humains à celles des chevaux de pure race. Il expliquait que les meilleurs chevaux courent sous la menace du fouet, les moins bons courent dès qu'ils sentent le fouet toucher leur peau, les chevaux de niveau inférieur ne courent que lorsqu'ils sentent la douleur du fouet, et les plus médiocres ne courent que lorsque le fouet les transperce jusqu'à l'os.

Pour les bouddhistes, la réalité de la souffrance et de la mort humaines est le fouet qui peut leur inspirer un sentiment d'urgence à pratiquer sincèrement pour atteindre la libération. Pour beaucoup, le changement ne se produit que lorsqu'ils sont eux-mêmes affligés par la souffrance ou confrontés à une mort imminente. D'autres sont tirés de leur insouciance par la souffrance ou la mort d'un être cher. D'autres encore, plus sensibles, sont touchés par l'expérience personnelle de la souffrance et de la mort humaines. Les plus matures, comme les chevaux qui sont mus par l'ombre même du fouet, prennent conscience de la nature fragile, insubstantielle et superficielle de l'existence non éveillée, simplement en entendant parler en termes généraux de la souffrance et de la mort humaines. Pour eux, plus rien n'a de sens, sauf la pratique du Dhamma.

Ajahn Jayasāro
14/9/24

Montrer l'exemple

A senior monk recently told me of an occasion when he was abused online over a certain teaching that he had given. His tone of voice as he told me the story was even and natural. It was immediately clear that his reason for telling me was not to defend himself or let off steam. He simply considered that the whole matter was instructional. Any impact on him or his reputation was incidental. What he wanted to impress upon me were the consequences of shoddy scholarship.

I have often felt that it is in seeing teachers embody the Dhamma that I have learnt the most in my life, more even than listening to their discourses. Criticism, especially unfair criticism, is hard to deal with. It is a blessing to be in the presence of one whose mind is such that harsh words aimed at them dissolve in the void, as if they were daubed in thin air.

People often ask me how to inspire their parents or children in Buddhadhamma. My advice is to first seek to live the teachings yourself. In words attributed to Anton Chekhov: "Don't tell me the moon is shining; show me the glint of light on broken glass"

Ajahn Jayasāro
17/9/24

Un moine aîné m'a récemment rapporté qu'il avait été victime d'abus sur internet à propos d'un enseignement qu'il avait donné. Le ton de sa voix pendant qu'il me racontait cette histoire était régulier et naturel. J'ai immédiatement compris que la raison pour laquelle il me racontait cela n'était pas pour se défendre ni pour se défouler. Il considérait simplement que toute cette affaire était instructive. Tout impact sur lui ou sur sa réputation était accessoire. Ce qu'il voulait me démontrer, c'était les conséquences d'un travail d'érudition bâclé.

Souvent, c'est en voyant les enseignants incarner le Dhamma que j'ai le plus appris dans ma vie, plus même qu'en écoutant leurs discours. La critique, en particulier la critique injuste, est difficile à assumer. C'est une bénédiction d'être en présence d'une personne dont l'esprit est tel que les mots durs qui lui sont adressés se dissolvent dans le vide, comme s'ils avaient été tracés dans l'air.

Les gens me demandent souvent comment inspirer leurs parents ou leurs enfants dans le Bouddhadhamma. Mon conseil est de chercher d'abord à vivre soi-même les enseignements. Pour reprendre des mots attribués à Anton Tchekhov : « Ne me dites pas que la lune brille ; montrez-moi le reflet de la lumière sur un éclat de verre ».

Ajahn Jayasāro
17/09/24

Les quatre Iddhipādas ou les Chemins de la Réussite

Different ways to inspire the mind to create the causes and conditions necessary to achieve ones goals, appear in the Buddha's teachings on the Four 'Iddhipādas or Roads to Success'

The first iddhipāda is chanda (desire). Here we harness the power of liking. We try to make things fun, enjoyable. We turn learning into a game. We observe ourself and comment, 'This feels so good!'

But not everything can be made enjoyable, or at least not all the time. With the second iddhipada, effort (viriya) we cultivate the love of challenge, of putting ourselves to the test. When difficulties occur we don't just wilt. We become energised by the idea of meeting a challenge and overcoming it. This is one of the key values that teachers instil in the young children in the school I work with in Bangkok

For some people, the power of liking and overcoming challenges doesn't inspire them so much. They are energised by the third iddipāda: citta (focus), the wholehearted commitment that comes when we feel we are working on something vitally important. Looking at the significance, the consequences, the implications of a task, feeling that we are part of something meaningful, can lead to a single-minded effort to achieve one's goal.

The fourth iddhipāda, vimamsā, means inquiry, investigation. We can draw upon this quality when we can see a fascinating side to a task, when it arouses our curiosity. This appeals to the kind of mind that feels a drive to understand. 'Does this work? How about this? Why not that? Perhaps I could tweak this?'

Ajahn Jayasāro
21/9/24

Les enseignements du Bouddha sur les quatre Iddhipādas ou Chemins de la Réussite présentent différentes façons d'inciter l'esprit à créer les causes et les conditions nécessaires pour atteindre ses objectifs.

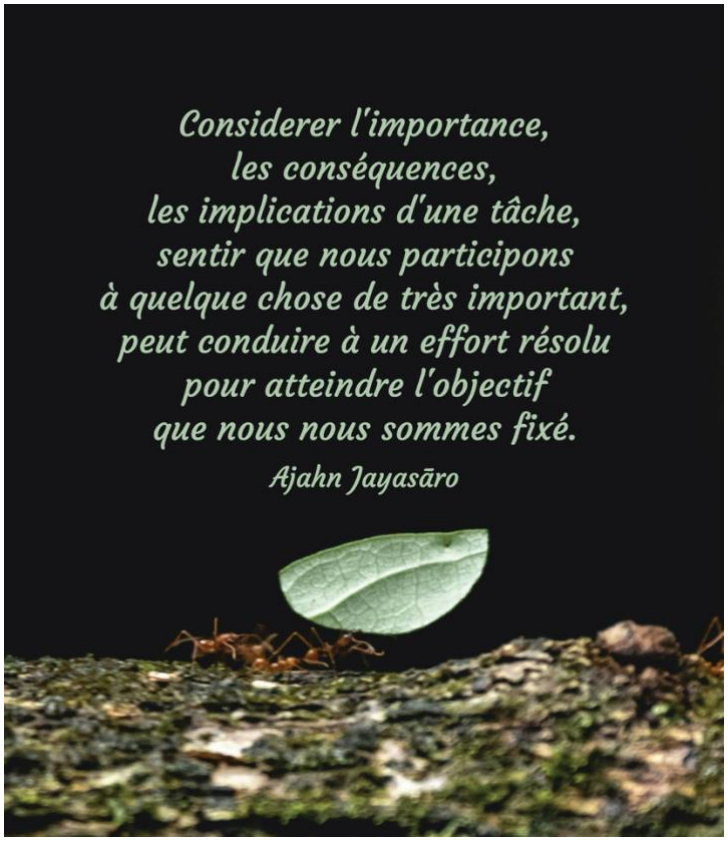
Le premier iddhipāda est chanda (désir). Il s'agit ici d'exploiter le pouvoir du plaisir. Nous essayons de rendre les choses amusantes, agréables. Nous transformons l'apprentissage en un jeu. Nous nous observons et nous nous disons : "C'est si agréable !"

Mais tout ne peut pas être rendu plaisant, ou du moins pas tout le temps. Avec le deuxième iddhipāda, l'effort (viriya), nous cultivons l'amour du défi, de la mise à l'épreuve. Lorsque des obstacles se présentent, nous ne nous contentons pas de nous effondrer. Nous sommes stimulés par l'idée de relever un défi et de le surmonter. C'est l'une des valeurs clés que les enseignants inculquent aux jeunes enfants de l'école avec laquelle je travaille à Bangkok.

Pour certaines personnes, le pouvoir d'aimer et de surmonter les défis ne les inspire pas vraiment. Elles sont stimulées par le troisième iddipāda : citta (concentration), l'engagement total qui se manifeste lorsque nous sentons que nous travaillons sur quelque chose de vital. Le fait de considérer l'importance, les conséquences, les implications d'une tâche, de sentir que nous participons à quelque chose de très important, peut conduire à un effort résolu pour atteindre l'objectif que nous nous sommes fixé.

Le quatrième iddhipāda, vimamsā, signifie examen approfondi, analyse. Nous pouvons faire appel à cette qualité lorsque nous voyons un côté fascinant dans une tâche, lorsqu'elle éveille notre curiosité. Cela fait appel au type d'esprit qui ressent le besoin de comprendre. "Cela fonctionne-t-il ? Pourquoi pas ceci ? Pourquoi pas cela ? Peut-être pourrais-je modifier ça ?"

Ajahn Jayasāro
21/9/24



La méditation assise et la méditation en marche

"And how is a bhikkhu intent on wakefulness? Here, during the day, while walking back and forth and sitting, a bhikkhu purifies his mind of obstructive qualities. In the first watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion's posture, with one foot overlapping the other, mindful and clearly comprehending, after noting in his mind the idea of rising. After rising, in the last watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities." (e.g. AN 3.16.8)

This oft-repeated phrase shows the centrality of walking meditation to the purification of the mind in the time of the Buddha.

Walking meditation offers an alternative to sitting meditation when there is some obstruction to sitting e.g. a health problem or intense drowsiness.

Alternating periods of sitting and walking meditation allows meditators, if they wish, to meditate for many hours a day.

Samādhi arising during walking meditation is not so deep as that which may occur during sitting, but it can provide as good and sometimes an even better basis for the cultivation of wisdom.

Walking meditation practised at a normal walking pace helps meditators to cultivate an awareness easily integrated into daily life.

Some meditators may find walking meditation more suited to their personality than sitting. In such cases they may walk more than sit, but should not abandon sitting altogether. Similarly for those who prefer sitting to walking. The goal is to cultivate a continuity of awareness independent of posture.

Ajahn Jayasiri
24/7/24

« Et comment un bhikkhu se dédie-t-il à l’état de veille ? À cet égard, un bhikkhu, pendant la journée, purifie l’esprit des états mentaux obstructifs en marchant ou en étant assis ; durant la première partie de la nuit, il purifie l’esprit des états mentaux obstructifs en marchant ou en étant assis ; au milieu de la nuit, il se couche sur le côté droit dans la posture du lion, plaçant un pied sur l’autre, en pleine conscience et doué de discernement attentif, ayant fixé son esprit sur la perception du lever ; durant la dernière partie de la nuit, il purifie l’esprit des états mentaux obstructifs en marchant ou en étant assis. » (AN 3.16.8)

Cette phrase souvent répétée montre la place centrale que la méditation en marche occupait dans la purification de l'esprit à l'époque du Bouddha.

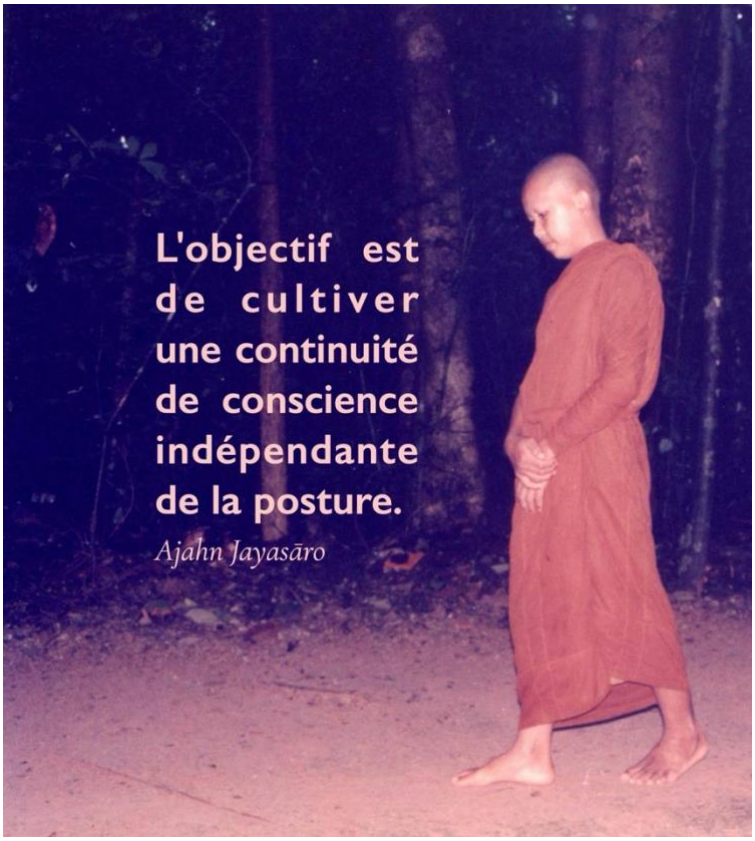
La méditation en marche offre une alternative à la méditation assise lorsqu'il existe un obstacle à celle-ci, par exemple un problème de santé ou une somnolence intense.

L'alternance de périodes de méditation assise et en marche permet aux méditants, s'ils le souhaitent, de méditer plusieurs heures par jour.

Le Samādhi qui apparaît pendant la méditation en marche n'est pas aussi profond que celui qui peut se produire pendant la méditation assise, mais il peut fournir une base aussi bonne et parfois même meilleure pour cultiver la sagesse.

La méditation en marche, pratiquée à un rythme normal aide les méditants à cultiver une conscience qui s'intègre facilement dans la vie quotidienne. Certains méditants peuvent trouver que la méditation en marche convient mieux à leur personnalité que la méditation assise. Dans ce cas, ils peuvent marcher plus souvent qu'ils ne s'assoient, mais ne doivent pas abandonner complètement la position assise. Il en va de même pour ceux qui préfèrent la position assise à la marche. L'objectif est de cultiver une continuité de conscience indépendante de la posture.

Ajahn Jayasāro
24/9/24



Prendre le temps

It is understandable why people sometimes ask about shortcuts. But, at the same time, its important to recognise that the desire for a shortcut usually slows you down. It prevents you giving yourself wholeheartedly to the practice. As long as you're thinking 'Maybe there's another easier way', you're not putting forward your best effort. Usually, the desire for a shortcut springs from impatience, and impatience is not a good master. It is true that in technical matters, shortcuts can save valuable time and money. But Buddhist cultivation is not primarily a technical matter. The technique is not so important as the quality of mind present in the one applying the technique. Meditators have to be willing to establish the foundations and optimum conditions for effective application of meditation techniques. In other words, the time taken is only long if you want it to be short.

Ajahn Jayasāro
28/9/24

C’est compréhensible que les gens posent quelquefois des questions sur les raccourcis. En même temps, il est important de reconnaître que le désir d'aller plus vite vous ralentit généralement. Il vous empêche de vous donner de tout cœur à la pratique. Tant que vous vous dites « Il y a peut-être un autre moyen plus facile », vous ne donnez pas le meilleur de vous-même. Le plus souvent, le désir d'écourter les choses résulte de l'impatience, et l'impatience n'est pas un bon maître. Il est vrai que dans les domaines techniques les raccourcis peuvent faire gagner du temps précieux et de l'argent. Mais la pratique bouddhiste n'est pas avant tout une affaire de technique. La technique n'est pas aussi importante que la qualité de l'esprit de celui qui l'applique. Les méditants doivent être disposés à mettre en œuvre les fondements et les conditions optimales pour une application efficace des techniques de méditation. En d'autres termes, le temps nécessaire n'est long que si l'on veut qu'il soit court.

Ajahn Jayasāro
28/09/24