Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Mars 2025

Nettoyons notre esprit 2
Vénérable Anuruddha 4
Frustration à l'égard de la pratique 6
L'ignorance n'est pas le bonheur 8
Le Triple Joyau ne peut être volé 10
Chien qui aboie ne mord pas 12
Anattā dans la vie quotidienne 14
Les résultats du kamma ne peuvent être déterminés 16
Le trou noir de l'Ignorance 18

Nettoyons notre esprit

The Buddha once compared looking at ones mind in Dhamma practice to the way that a young man or woman might look at their reflection in a mirror or bowl of water. If those young people were to see any dirt on their faces they would immediately try to remove it. If they saw their faces were free of dirt, they would take pleasure in the cleanness.

In the same way a practitioner looks at the mind to see whether it is often sullied by covetous thoughts, by thoughts of ill-will, by sloth and drowsiness, by agitation, by hesitation, by irratability, confusion and other corrupting qualities. If they see that these qualities are generally present they should put forth diligent effort to abandon them, with the same sense of urgency they might feel if their turban or head were on fire.

If, on the other hand, they look at their mind and see that generally it is free of such qualities, they may take pleasure in their absence, appreciating how wonderful it is to be free of them even to a limited degree. But rather than allowing that joy to be a cause of complacency, they use it as a spur to increase their efforts to bring the defilements to complete cessation.

Ajahn Jayasāro
1/3/25

Un jour, le Bouddha compara le fait de regarder son esprit pendant la pratique du Dhamma à la manière dont un jeune homme ou une jeune femme regarde son reflet dans un miroir ou une bassine d'eau. Si ces jeunes voient une saleté quelconque sur leur visage, ils s'empressent de la nettoyer. S'ils constatent que leur visage est propre, ils en tirent une grande satisfaction.

De même, un pratiquant observe son esprit pour voir s'il est souvent souillé par des pensées d'avidité, par des pensées de malveillance, par la paresse et la somnolence, par l'agitation, par l'hésitation, par l'irritabilité, la confusion et d'autres qualités corruptrices. S'il constate que ces souillures sont généralement présentes, il doit faire des efforts vigoureux pour les abandonner, avec le même sentiment d'urgence qu'il pourrait ressentir si son turban ou sa tête étaient en feu.

Au contraire, si leur esprit est généralement exempt de telles souillures, les pratiquants peuvent se réjouir de leur absence, appréciant combien il est merveilleux d'en être libéré, fut-ce de façon limitée. Mais plutôt que de laisser cette joie être une cause de complaisance, ils l'utilisent comme un stimulant pour accroître leurs efforts afin de mettre complètement fin aux souillures.

Ajahn Jayasāro
1/3/25

Vénérable Anuruddha

In a previous life, it is said that Ven. Anuruddha, one of the Buddha's great disciples, was a slave called Annabhara, member of the household of a banker called Sumana. One day, while cutting grass in the meadow, Annabhara caught sight of a samana with his alms bowl. He immediately put down what he was doing and rushed into the house. He returned with the rice intended for his own breakfast, and offered it to the samana. Seeing this, Sumana's daughter shouted her approval of this act of generosity, and by doing so, alerted her father.

As Annabhara sat listening to words of wisdom from the samana, Sumana approached. He asked Annabhara to share his merit with him. Annabhara hesitated, (my guess: he's thinking "I'm your slave. You own my body. Now you want my merit too? Can I have nothing for myself?), and looked to the samana. The samana then uttered one of the most beautiful, ancient and universal of similes. He said, "Annabhara, your merit is like a candle flame. If you light someone else's candle from your candle, yours is in no way diminished."

So Annabhara shared his merit with Sumana, and Sumana wanted to give him a reward. Annabhara refused: "If I take money for this, it will be as if I sold it to you, and I will lose all the joy I am feeling." Sumana was so impressed that he pronounced Annabhara a free man from that moment onwards.

Ajahn Jayasāro
4/3/25

Il est dit que le Vénérable Anuruddha, l'un des grands disciples du Bouddha, était, dans une vie antérieure, un esclave du nom d'Annabhara, appartenant au foyer d'un banquier du nom de Sumana.

Un jour, alors qu'il coupait du foin dans les champs, Annabhara aperçut un samana avec son bol à aumônes. Il interrompit immédiatement son travail et se précipita dans la maison. Il revint avec le riz destiné à son propre repas du matin et l'offrit au samana. Le voyant, la fille de Sumana cria son approbation de cet acte de générosité, ce qui alerta son père.

Sumana s'approcha d'Annabhara qui était assis à écouter les paroles de sagesse du samana. Il demanda à Annabhara de partager son mérite avec lui. Annabhara hésita. À mon avis, il se disait : "Je suis ton esclave. Mon corps t'appartient. Maintenant, tu veux aussi mon mérite ? Puis-je ne rien avoir pour moi ? » Il se tourna vers le samana qui évoqua alors une image parmi les plus belles, les plus anciennes et les plus universelles. Il dit : « Annabhara, ton mérite est comme la flamme d'une bougie. Si tu allumes la bougie de quelqu'un d'autre à partir de ta bougie, la tienne n'en est en rien affaiblie. »

Annabhara partagea donc son mérite avec Sumana, qui souhaita lui donner une récompense. Annabhara refusa en disant : « Si je prends de l'argent pour cela, ce serait comme si je vous l'avais vendu et je perdrai toute la joie que je ressens ». Sumana fût tellement impressionné qu'il annonça que Annabhara était désormais un homme libre.

Ajahn Jayasāro
4/3/25

Frustration à l'égard de la pratique

It may sometimes appear that realising the Dhamma was rather easy and straightforward in the time of the Buddha. But the texts reveal how difficult it was for most people even in those days.

The bhikkhuni Siha provides an extreme example. After seven years, she reached such a state of despair with her practice that she decided to hang herself. Fortunately, her preparations to end her life provoked such profound insights into impermanence, dukkha and not-self that she realised arahantship before she could do so.

In the Therigatha, another bhikkhuni arahant, Sama, relates her frustrations and their eventual resolution:

"Twenty five years passed after I became a nun with no serenity at all. No mastery of the mind, no inner peace. But then, while recollecting the Buddha's teachings, I was struck by a deep sense of urgency.

I have had much suffering in my life, but through finding joy in heedfulness, I have destroyed craving and completed the Buddha's training. This is the seventh day since the craving went dry"

The Buddha is the Great Physician. But his teachings are not so much like pills that you swallow, as like a cream that you have to knead into your heart again and again and again, until finally the result is felt. It may take seven days, seven years, seven lifetimes. Or more. It's all good.

Ajahn Jayavāro
8/3/25

Il peut sembler parfois que la réalisation du Dhamma était plutôt facile et simple à l'époque du Bouddha. Mais les textes révèlent à quel point c'était difficile pour la plupart des gens, même à cette époque.

La bhikkhuni Siha en fournit un exemple extrême. Après sept ans, elle atteignit un tel état de désespoir à l'égard de sa pratique qu'elle décida de se pendre. Heureusement, les préparatifs qu'elle avait faits pour mettre fin à ses jours lui permirent de prendre conscience de l'impermanence, de dukkha et du non-soi, si profondément qu'elle devint une arahant avant de pouvoir mettre son projet à exécution.

Dans le Therigatha, une autre bhikkhuni arahant, Sama, partage ses frustrations et leur résolution finale :

> Vingt-cinq ans se sont écoulés depuis que je suis devenue nonne, sans la moindre sérénité. Aucune maîtrise de l'esprit, aucune paix intérieure.
> Cependant, en me remémorant les enseignements du Bouddha, un profond sentiment d'urgence m'a soudain envahie.
> J'ai beaucoup souffert dans ma vie, mais en trouvant la joie dans l'attention, j'ai détruit l'avidité et complété l'entraînement du Bouddha. Sept jours se sont écoulés depuis que le désir s'est éteint.

Le Bouddha est le Grand Médecin. Mais ses enseignements ne sont pas tant des pilules que l'on avale, qu'une crème dont on doit masser le cœur encore et encore et encore, jusqu'à ce que le résultat soit enfin ressenti. Cela peut prendre sept jours, sept ans, sept vies… ou plus. Tout va bien.

Ajahn Jayasāro
8/3/25

L’ignorance n’est pas le bonheur

There is an old saying in Britain that 'ignorance is bliss'. It is derived from an 18th century poem in which the poet, Thomas Grey, suggests that in certain matters where knowing the truth would be painful, it is better not to know.

In Buddhadhamma, it is always better to know. The Buddha said, "I declare the end of defilement for one who knows, not for one who does not know'

For one who does not know the truth, the not-knowing is a vacuum. Nature fills it with false knowing and craving, which manifests as dukkha, suffering. If you're tied to a railway track, like in an old silent movie, it might feel less stressful to close your eyes rather than watch the approaching steam-train. But it would be better to work out how to undo the knots and then jump clear.

This is the vital point: wherever there is a lack of understanding, defilement inevitably arises and produces suffering. The only way to protect the mind from defilement and suffering is through developing the wisdom that sees things in their true light. The ultimate purpose of cultivating mindfulness and samādhi is to facilitate this wisdom.

Prejudice, cruelty, violence are rooted in ignorance of the way things are. They cannot exist without that ignorance. Human beings are capable of waking up to the way things are. This is the grounds for a cautious optimism about the human race.

Ajahn Jayasāro

11/3/25

Il existe un vieux dicton en Grande-Bretagne qui dit que « l'ignorance, c'est le bonheur ». Ce proverbe provient d'un poème du XVIIIe siècle, dans lequel le poète Thomas Gray suggère qu'il vaut mieux ignorer la vérité quand, dans certains domaines, elle peut être douloureuse.

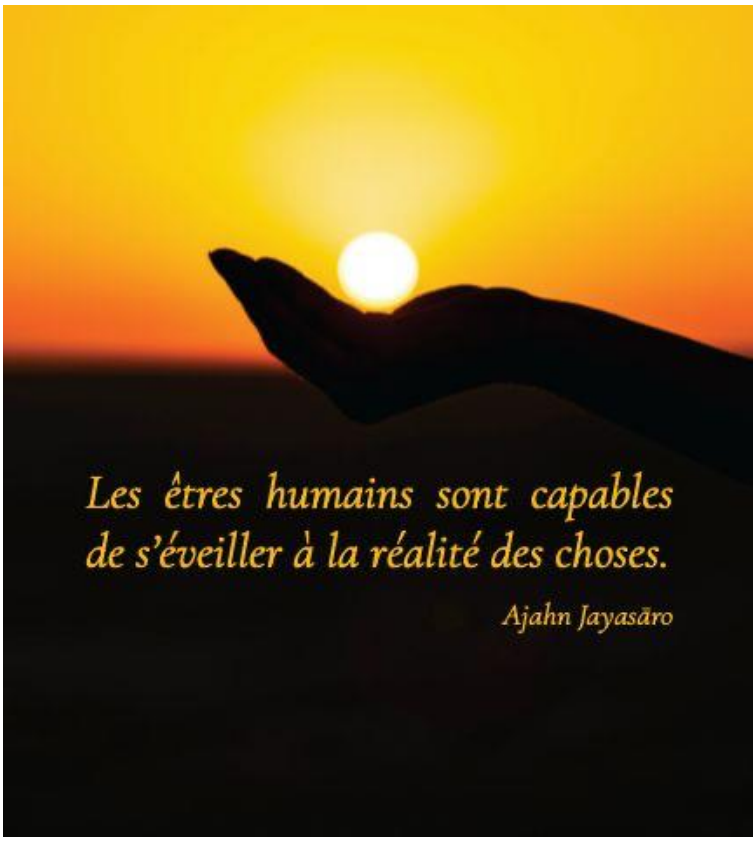
Dans le bouddhisme, il est toujours préférable de savoir. Le Bouddha affirma : « Je déclare la fin de la souillure pour celui qui sait, pas pour celui qui ne sait pas ».

Pour celui qui ne connaît pas la vérité, l'ignorance est un vide. La nature le remplit de fausses connaissances et de désir qui se manifestent sous la forme de dukkha, la souffrance. Il est possible que, si vous êtes attaché à des rails, comme dans un vieux film muet, il soit plus facile de fermer les yeux plutôt que de regarder le train à vapeur qui approche. Cependant, il vaudrait mieux trouver un moyen de défaire les nœuds et de sauter de côté à temps.

C'est le point essentiel : lorsqu'il y a un manque de compréhension, la souillure émerge inévitablement et entraîne la souffrance. Le seul moyen de protéger l'esprit de la souillure et de la souffrance est de cultiver la sagesse qui voit les choses telles qu'elles sont réellement. Le but ultime de la pratique de la pleine conscience et du samādhi est de faciliter le développement de cette sagesse.

Les préjugés, la cruauté, la violence trouvent leurs racines dans l'ignorance de la véritable nature des choses. Ils ne peuvent pas exister sans cette ignorance. Les êtres humains sont capables de s'éveiller à la réalité des choses. C'est ce qui justifie un optimisme prudent à l'égard de l'humanité.

Ajahn Jayasāro
11/3/25



Le Triple Joyau ne peut être volé

Once upon a time a rich man owned a great diamond which he loved very much. Often, he would have his servants place the diamond on a plinth on the lawn behind his house, so that he could sit on his verandah and watch it sparkle in the morning light. It was the nearest he ever got to peace of mind.

One day the unimaginable happened. As he sat enjoying all the colours of the rainbow being emitted by the diamond as it received the early morning rays of sun, the sparkling started to fade and then disappeared. The rich man got up from his chair and rushed over to his beloved diamond, but it had gone, vanished into thin air.

In fact, the diamond had not been there from the start. In order that they could steal the diamond without being suspected, the rich man's servants had placed on the plinth a lump of carved ice.

Rich or poor, we all have cherished diamonds. Most of them have always been lumps of ice. Only the Buddha, Dhamma and Sangha do not melt and cannot be stolen.

Ajahn Jayasāro
15/3/25

Il était une fois un homme riche qui possédait un gros diamant qu'il aimait énormément. Souvent, il demandait à ses domestiques de placer le diamant sur un socle dans le jardin derrière sa maison, afin qu'il puisse s'asseoir sur sa véranda et le regarder scintiller à la lumière du matin. C'était pour lui ce qui s'approchait le plus de la paix intérieure.

Un jour, l'impensable se produisit. Alors qu'il savourait toutes les couleurs de l'arc-en-ciel émises par le diamant sous les premiers rayons du soleil, l'éclat commença à s'estomper, puis disparut.
L'homme riche se leva de sa chaise et se précipita vers son précieux diamant, mais le joyau avait disparu, comme s'il s'était évaporé dans les airs.

En réalité, le diamant n'avait jamais été là. Afin de pouvoir le voler sans éveiller de soupçons, les domestiques de l'homme riche avaient placé sur le socle un bloc de glace sculpté.
Riche ou pauvre, nous avons tous des diamants précieux. La plupart d'entre eux ne sont que des blocs de glace. Seuls le Bouddha, le Dhamma et le Sangha ne fondent pas et ne peuvent être volés.

Ajahn Jayasāro
15/3/25

Chien qui aboie ne mord pas

A man and his friend arrive at the house of an acquaintance for the first time. As they approach the door, a large dog rushes out from behind the house, barking aggressively. Seeing his friend is frightened, the man says to him, "Don't worry. Barking dogs don't bite." His friend, a meditator, replies: "I know that, you know that, but does the dog know that?"

Two is a dangerous number. Most people rarely learn new things from an old friend, or change their mind because of something the old friend says. More commonly, they fall into a pattern of shared habits. Drawn into a bubble of two, they reinforce, and magnify each others' assumptions, beliefs and prejudices. Their agreements make their thoughts seem universally valid.

In meditation, we emerge for a time from all the bubbles we have created around ourselves, both the good ones and the bad. We gain a perspective on them. Now, we are constantly ready to check our map of the world against our direct experience. Maybe the barking dog doesn't bite. Maybe it does.

Ajahn Jayasāro
18/3/25

Un homme et son ami se rendent pour la première fois chez une connaissance. Alors qu'ils s'approchent de la porte d'entrée, un gros chien sort de derrière la maison en aboyant furieusement. Voyant que son ami est effrayé, l'homme lui dit : « Ne t'inquiète pas, les chiens qui aboient ne mordent pas. » Son ami, un méditant, lui répond : « Je le sais, tu le sais, mais le chien le sait-il ? »

Être à deux est dangereux. La plupart des gens apprennent rarement de nouvelles choses d'un vieil ami ou changent d'avis à cause de quelque chose qu'il leur a dit. Le plus souvent, ils tombent dans un schéma d'habitudes partagées. Formant leur bulle à deux, ils renforcent et amplifient les suppositions, les croyances et les préjugés l'un de l'autre. L'accord entre eux fait que leurs pensées leur paraissent universellement légitimes.

Dans la méditation, nous émergeons pour un temps de toutes les bulles que nous avons créées autour de nous, les bonnes comme les mauvaises. Nous prenons du recul par rapport à elles. Nous sommes alors constamment prêts à vérifier si notre carte du monde correspond à notre expérience directe. Peut-être que le chien qui aboie ne mord pas. Peut-être que si.

Ajahn Jayasāro
18/03/25

Anattā dans la vie quotidienne

Faces are very important to us. Babies are able to recognise faces in the first months of life. We identify with faces more than any other part of the body, and make many assumptions based upon them. The 'halo effect' means that people with attractive faces are usually assumed to have other positive qualities like competence, intelligence and honesty. This can lead to them receiving preferential treatment in many situations. People with unattractive faces are often unfairly judged to be untrustworthy.

Here is a face meditation practice: Express an emotion in your face. Start with something extreme like outrage. (How dare you!) Eyes closed, trace the configuration of muscles involved, the warmth of blood flowing into the face etc. Being fully aware of the complex physiological changes that are taking place challenges identification with the face as being self or its expressions as belonging to self. Try lots of different emotions. Move on to more subtle ones like "I'm not angry, just disappointed". Try wholesome expressions as well – a look of genuine appreciation for someone else's good fortune, for example.

If you practise this regularly it will become a habit. When an emotion occurs and expresses itself in your face, the awareness of the muscles involved will arise and undermine the sense of self currently manifesting. It is an excellent way to see anattā in daily life.

Ajahn Jayasāro
22/3/25

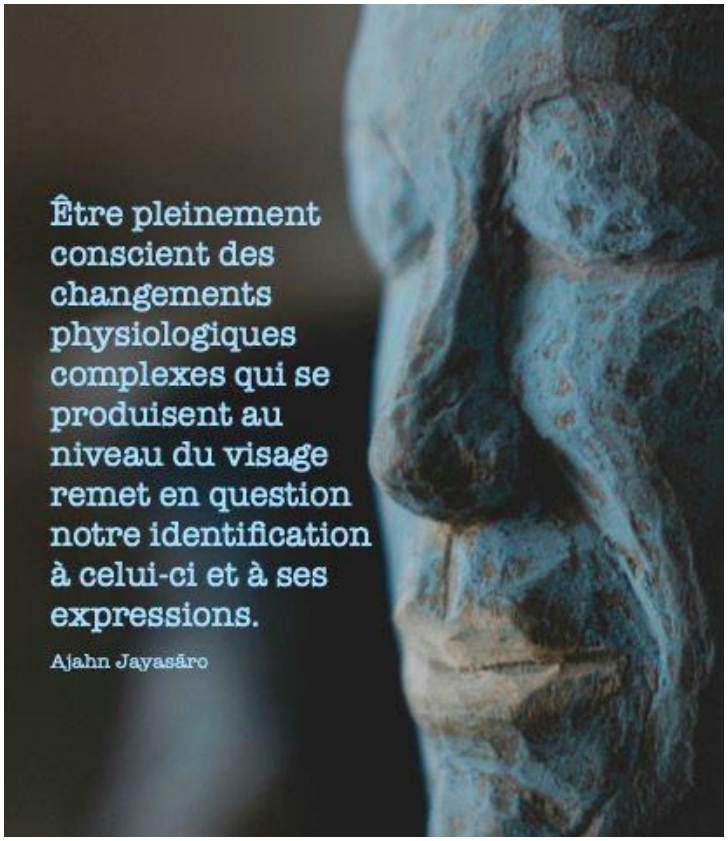
Les visages sont très importants pour nous. Les bébés sont capables de les reconnaître dès leurs premiers mois. Nous nous identifions davantage à un visage qu'à toute autre partie du corps et nous tirons de nombreuses conclusions sur la base des visages. L'« effet de halo » signifie que les personnes ayant un visage attrayant sont généralement perçues comme ayant d'autres qualités positives, telles que la compétence, l'intelligence et l'honnêteté. Cela peut les amener à bénéficier d'un traitement préférentiel dans de nombreuses situations. Les personnes ayant un visage peu attrayant sont souvent jugées injustement comme étant peu dignes de confiance.

Voici une pratique de méditation sur le visage : exprimez une émotion sur votre visage. Commencez par quelque chose d'extrême, comme l'indignation. (Comment osez-vous ?!) Les yeux fermés, tracez la configuration des muscles impliqués, la chaleur du sang qui irrigue le visage, etc.

En étant pleinement conscient des changements physiologiques complexes qui se produisent, on ne s'identifie plus à son visage ni à ses expressions. Expérimentez différentes émotions. Passez à des émotions plus subtiles, comme « Je ne suis pas en colère, juste déçu ». Essayez également des expressions saines, comme un regard d'appréciation sincère pour la bonne fortune de quelqu'un d'autre par exemple.

Si vous le faites régulièrement, cela deviendra une habitude. Lorsqu'une émotion se produit et s'exprime sur votre visage, la conscience des muscles concernés se manifestera et érodera le sens de soi que vous ressentez actuellement. C'est un excellent moyen de voir l'anattā dans la vie quotidienne.

Ajahn Jayasāro
22/3/25



Les résultats du kamma ne peuvent être déterminés

The Buddha taught that there are four matters which cannot be understood intellectually. Thinking about them too much will, he said, bring only madness or vexation.

They are:

The domain of the Buddhas

The domain of one in jhāna

The results of kamma

Conjecture about (the origin etc., of) the world (AN 4.77)

The third of these four matters, the results of volitional actions, cannot be determined because some are experienced in the next life, and some in future lives. Also, there is no way of knowing how much of our present experience is influenced by kamma created in the past. We are simply unable to gather all the data we would need to verify the law of kamma in all its complexity.

However there are patterns of cause and effect which we can discern in our daily life. For example, the first time we do something, good or bad, we may feel some resistance in the mind. The second time is easier, third time easier still, and before long we have created a habit. Investigating the creation of habits and how easy or difficult it is to change them can give us valuable insights into the law of kamma. We verify where we can, and for the rest place our trust in the great wisdom and compassion of the Buddha as our best guide.

Ajahn Jayasāro

25/3/25

Le Bouddha a enseigné qu'il y a quatre sujets qui ne peuvent pas être compris intellectuellement. Trop y penser, disait-il, n'apporte que folie et contrariété.

Ces questions sont les suivantes :

- Le domaine des bouddhas,
- Le domaine de celui en état de jhāna,
- Les résultats du kamma,
- Les conjectures sur le monde (son origine, etc..) (AN 4.77).

En ce qui concerne la troisième de ces quatre questions, les résultats des actions volitives ne peuvent être déterminés, car certains sont des expériences de la vie suivante et d'autres des vies futures. De même, il n'y a aucun moyen de savoir dans quelle mesure notre expérience actuelle est influencée par le kamma créé dans le passé. Nous sommes tout simplement incapables de rassembler toutes les données dont nous aurions besoin pour vérifier la loi du kamma dans toute sa complexité.

Il existe cependant des schémas de cause et d'effet que nous pouvons discerner dans notre vie quotidienne. Par exemple, la première fois que nous faisons quelque chose, que ce soit bien ou mal, nous pouvons ressentir une certaine résistance dans notre esprit. La deuxième fois, c'est plus facile, la troisième fois, c'est encore plus facile et en peu de temps, nous avons créé une habitude. Étudier la façon dont nous créons des habitudes et la facilité ou la difficulté d'en changer peut nous donner des indications précieuses sur la loi du kamma. Nous vérifions ce que nous pouvons et pour le reste, nous nous en remettons à la grande sagesse et à la compassion du Bouddha, qui sont nos meilleurs guides.

Ajahn Jayasaro
25/3/25

Le trou noir de l'Ignorance

Most of the time, the earth feels solid and stable. Actually, it is spinning around its axis at a speed of over 1500 km an hour, while at the same time orbiting the sun at 100,000 km an hour. Meanwhile our whole solar system orbits the centre of the Milky Way galaxy at about 800,000 km an hour. The Milky Way itself is moving through space relative to other galaxies at a speed of about two million km an hour.

Here on earth there is an earthquake every twenty five minutes or so. However, as they are mostly less than 3.0 on the Richter scale, we are rarely conscious of them.

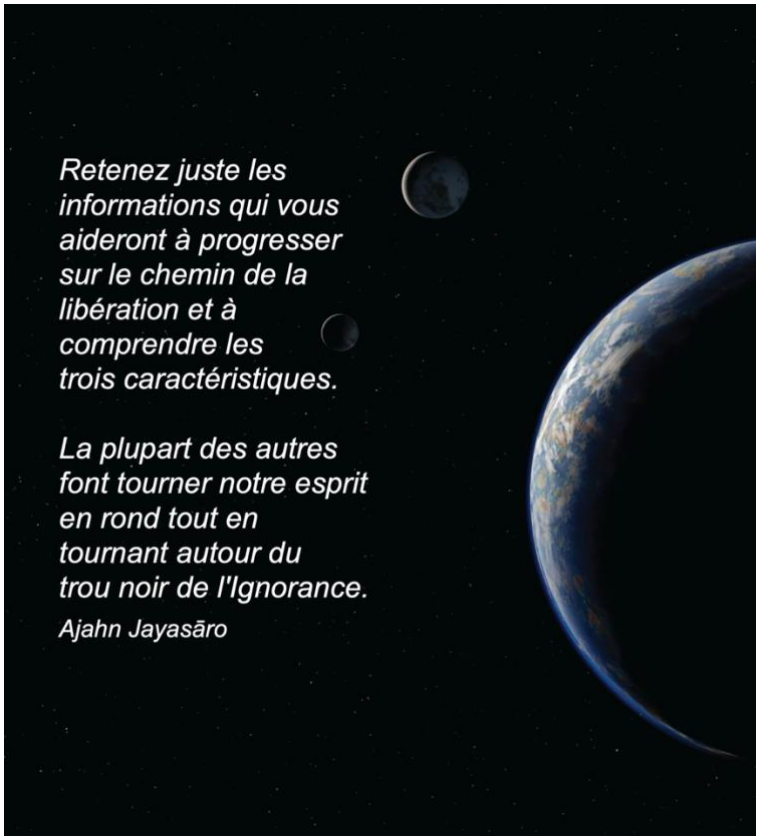
We have access to huge amounts of information at the tip of our fingers. Information is like all the leaves in the forest. We need only a handful of those leaves. Choose that information that assists in progress on the path to liberation, and insight into the three characteristics. Most of the rest makes our mind spin in circles while orbiting a black hole of Ignorance.

Ajahn Jayasāro
29/3/25

La plupart du temps, la Terre semble solide et stable. En réalité, elle tourne sur elle-même à plus de 1500 kilomètres par heure, en même temps qu'elle orbite autour du soleil à 100 000 kilomètres par heure.

Pendant ce temps, notre système solaire orbite autour du centre de la Voie Lactée à environ 800 000 kilomètres par heure. La Voie lactée elle-même se déplace dans l'espace par rapport aux autres galaxies à une vitesse approximative de deux millions de kilomètres par heure.

Ici, sur Terre, il y a un tremblement de terre approximativement toutes les vingt-cinq minutes. Cependant, la plupart d'entre eux étant inférieurs à 3,0 sur l'échelle de Richter, nous en sommes rarement conscients.

Nous disposons d'énormes quantités d'informations au bout des doigts. L'information peut être comparée à toutes les feuilles de la forêt. Nous n'en avons besoin que d'une poignée. Choisissez les informations qui vous aideront à progresser sur le chemin de la libération et à comprendre les trois caractéristiques. La plupart des autres informations font tourner notre esprit en rond tout en tournant autour du trou noir de l'Ignorance.

Ajahn Jayasāro
28/3/25