



# Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

2023

Transcender la dualité entre le silence et le bruit intérieurs .....	6
Les 'droits du bhikkhu' .....	8
Même la plus petite bonne action enrichit le trésor de bonté dans notre cœur .....	10
L'expérience directe du changement conduit à la libération.....	12
Nous pratiquons pour la libération .....	14
L'ennui et la monotonie.....	16
Une profonde confiance dans la grande sagesse du Bouddha .....	18
La base commune des enseignements .....	20
Lâcher prise de la pensée .....	22
Yoniso Manasikāra .....	24
L'abandon du désir .....	26

<b>La culture de l'équanimité.....</b>	<b>28</b>
<b>Contempons les dangers de la souillure et la beauté des dhammas sains dans la vie quotidienne.....</b>	<b>30</b>
<b>La connaissance et la réalisation .....</b>	<b>32</b>
<b>Nettoyons les portes de la perception.....</b>	<b>34</b>
<b>Les fondations de Mettā .....</b>	<b>36</b>
<b>" Connaître le moment et le lieu propices " .....</b>	<b>38</b>
<b>Vivre en paix malgré une maladie .....</b>	<b>40</b>
<b>Comprendre les dhammas mondains.....</b>	<b>42</b>
<b>Le Quatrième Précepte .....</b>	<b>44</b>
<b>Les obstacles à la méditation.....</b>	<b>46</b>
<b>L'engouement et l'avidité pour le sentiment d'avoir raison.....</b>	<b>48</b>
<b>Distinguer les déclencheurs et les causes .....</b>	<b>50</b>
<b>Prendre la relaxation pour de la paix .....</b>	<b>52</b>
<b>Le "piège des coûts irrécupérables" .....</b>	<b>54</b>
<b>L'ignorance.....</b>	<b>56</b>
<b>Des questions pertinentes à propos de notre pratique.....</b>	<b>58</b>
<b>L'harmonie communautaire.....</b>	<b>60</b>
<b>La pratique du Dhamma est un moyen d'honorer le Bouddha .....</b>	<b>62</b>
<b>Éteindre les flammes des souillures mentales .....</b>	<b>64</b>
<b>Le sens très réel d'un "soi" .....</b>	<b>66</b>
<b>La communication ne se limite pas à la langue .....</b>	<b>68</b>
<b>Les enseignements du Bouddha sont les plus merveilleux des médicaments.....</b>	<b>70</b>
<b>Il est difficile d'apprécier la vie si on ne se rappelle pas la mort.....</b>	<b>72</b>
<b>Comprendre le plaisir sensuel .....</b>	<b>74</b>
<b>Le flux de nos pensées.....</b>	<b>76</b>
<b>Les deux types de vérités .....</b>	<b>78</b>
<b>La fausse modestie .....</b>	<b>80</b>

<b>Les nimittas .....</b>	<b>82</b>
<b>L'essentiel pour le cœur humain .....</b>	<b>84</b>
<b>Kilesas .....</b>	<b>86</b>
<b><i>Chanda, la motivation correcte .....</i></b>	<b>88</b>
<b>Les limites inhérentes au bonheur conditionné .....</b>	<b>90</b>
<b>Visakha Puja .....</b>	<b>92</b>
<b>Adopter des limites intelligentes pour ses actions et ses paroles .....</b>	<b>94</b>
<b>Des sensations subtiles d'un esprit non éveillé .....</b>	<b>96</b>
<b>La valeur des rituels.....</b>	<b>98</b>
<b>La peur du changement.....</b>	<b>100</b>
<b>La sagesse se manifeste dans le comportement .....</b>	<b>102</b>
<b>Le contrôle de la pensée .....</b>	<b>104</b>
<b>Le résultat des bonnes actions.....</b>	<b>106</b>
<b>La véritable nature de l'équanimité .....</b>	<b>108</b>
<b>La recherche du bonheur.....</b>	<b>110</b>
<b>Mettā pour soi-même devient naturel et normal .....</b>	<b>112</b>
<b>Le véritable refuge est intérieur .....</b>	<b>114</b>
<b>L'imprévisibilité de toutes les choses .....</b>	<b>116</b>
<b>Sans Exception .....</b>	<b>118</b>
<b>Attention quand on se sent blessé par un malentendu ! .....</b>	<b>120</b>
<b>Dukkha à cause de pensées erronées .....</b>	<b>122</b>
<b>Bien-être et bonheur durables .....</b>	<b>124</b>
<b>La mise en mouvement de la roue du Dhamma.....</b>	<b>126</b>
<b>Le temps est précieux .....</b>	<b>128</b>
<b>Le non-soi et la science moderne .....</b>	<b>130</b>
<b>Les préférences et les aversions sont des tigres de papier .....</b>	<b>132</b>
<b>Le défi d'un esprit agité.....</b>	<b>134</b>
<b>Aucune altération de l'esprit .....</b>	<b>136</b>

Être ou ne pas être .....	138
Comment nous sentons-nous vraiment ?.....	140
L'avis des bons amis .....	142
La pleine conscience n'est pas une simple prise de conscience passive.....	144
Mettā et Upekkhā .....	146
On ne vit qu'une fois .....	148
Sortir des sentiers battus.....	150
Une boussole pour naviguer dans ce monde déroutant .....	152
Le sens caché des mots.....	154
Le doute : les souillures brouillent les cartes .....	156
Un esprit réceptif .....	158
La pensée est simplement un événement mental .....	160
Combler les manques .....	162
La pleine conscience dans la vie quotidienne .....	164
La sagesse du Bouddha.....	166
Ne nous éloignons pas des enseignements.....	168
Le bien et le mal .....	170
"pas le même, pas différent" .....	172
Exceptions .....	174
Un jeune sage.....	176
Les effets insidieux des commérages .....	178
Une séance de méditation est le plus haut degré de bon kamma .....	180
Un coup de semonce .....	182
Les alternatives à la colère .....	184
Savoir faire son autocritique .....	186
Les cinq facultés spirituelles .....	188
Soyez bienveillant .....	189
Raisons pour lesquelles les laïcs méritent d'être loués.....	191

<b>Le piège de l'avidité .....</b>	<b>193</b>
<b>Cessons de faire de notre personnalité une affaire personnelle .....</b>	<b>195</b>
<b>Les limites judicieuses de la vie .....</b>	<b>197</b>
<b>La vacuité.....</b>	<b>199</b>
<b>Observez l'envie .....</b>	<b>201</b>
<b>La pleine conscience sans pensées .....</b>	<b>203</b>
<b>Le lâcher-prise n'est pas synonyme de passivité .....</b>	<b>204</b>
<b>Donner et prendre .....</b>	<b>206</b>
<b>Mahāmaṅgala Sutta (1) .....</b>	<b>208</b>
<b>Mahāmaṅgala Sutta (2) .....</b>	<b>210</b>

## Transcender la dualité entre le silence et le bruit intérieurs



On the path of wisdom we do not consider the inner noise of memory and imagination as an enemy. Our practise is to know noise as noise and silence as silence. The commitment is to the knowing.

Knowing provides a continuity that transcends the duality between silence and noise.

For the mind devoted to knowing, inner noise naturally falls away and inner silence manifests as a matter of course. If the mind does register noise it is experienced as irrelevant and far away; it does not detract from the silence. This knowing silence bears within itself the seed of insight into the three characteristics of existence and liberation from all attachment.

Ajahn Jayasāra  
3/1/23

Sur le chemin de la sagesse, nous ne considérons pas le bruit intérieur de la mémoire et de l'imagination comme un ennemi. Notre pratique consiste à connaître le bruit comme le bruit et le silence comme le silence. L'engagement porte sur la compréhension profonde. Celle-ci fournit une continuité qui transcende la dualité entre le silence et le bruit.

Pour l'esprit qui se consacre à la compréhension profonde, le bruit intérieur disparaît naturellement et le silence intérieur se manifeste spontanément. Si l'esprit enregistre du bruit, il est ressenti comme non pertinent et éloigné ; il ne nuit pas au silence. Le silence de la compréhension profonde porte en lui la graine du discernement des trois caractéristiques de l'existence et de la libération de tout attachement.

Ajahn Jayasāro  
03/01/23

*Le silence de la compréhension profonde porte en lui la graine de la vision pénétrante des trois caractéristiques de l'existence et de la libération de tout attachement.*

Ajahn  
Jayasāro



## Les 'droits du bhikkhu'



Communities and societies tend to be predominantly based upon either ideas of duty and responsibility or else the concept of human rights. Of the two, the concept of human rights probably offers the better protection against abuse and corruption.

But it has its own weaknesses. Definition of rights and prioritization of them can be controversial. Seeing the world too exclusively in terms of 'my rights' seems to played a role in the growth of narcissism and sense of entitlement in the world today.

The Buddhist Monastic Order affords an example of a society based upon the principles of duty and responsibility. Checks and balances are provided by the Vinaya. Nevertheless, there is recognition of something akin to 'bhikkhu rights'.

In the ordination ceremony, the preceptor is required to inform the new monk of his four basic material rights: rag robes for clothing, almsfood for sustenance, the shade of a tree for shelter, and fermented cow's urine for medicine in times of illness.

I have always found this a most rewarding reflection. Contentment with robes, food, dwelling place and medical care has always come easy to me when I have recalled my basic bhikkhu rights, and remembered that everything else is a bonus, provided by kind people, to whom I owe a great debt of gratitude.

Ajahn Jayasaro  
7/1/23

Les communautés et les sociétés ont tendance à se fonder principalement sur des idées de devoir et de responsabilité ou sur le concept des droits de l'homme. Des deux, le concept des droits de l'homme offre probablement une meilleure protection contre les abus et la corruption.

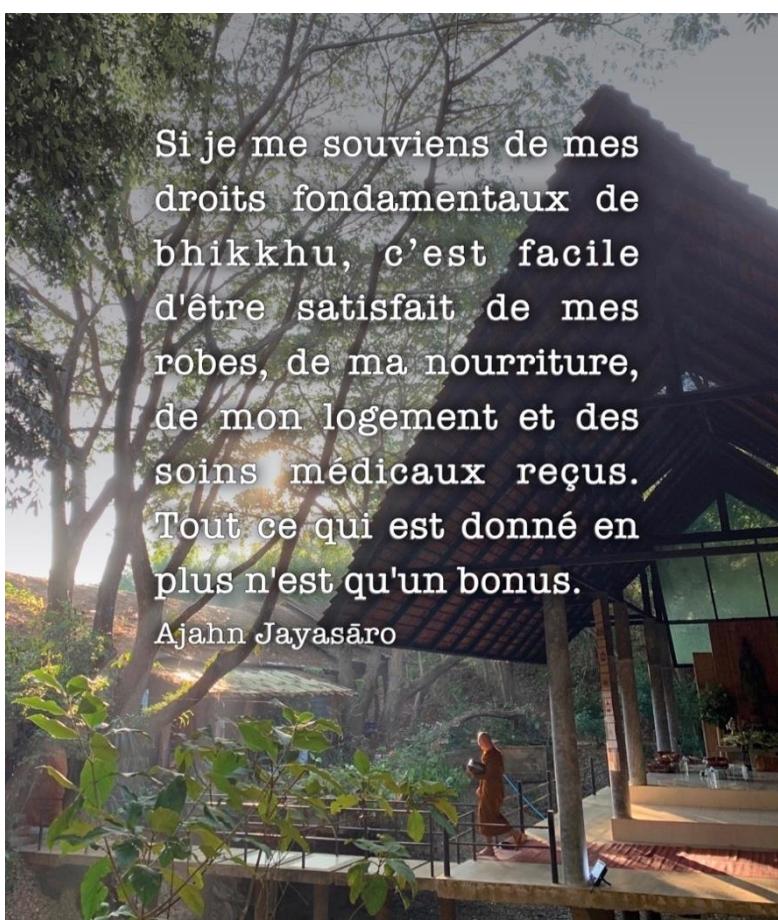
Mais il a ses propres faiblesses. Les définitions des droits et leur hiérarchisation peuvent être controversées. Le fait de voir le monde exclusivement sous l'angle de 'mes droits' semble avoir joué un rôle dans le développement du narcissisme et du sentiment d'être dans son bon droit dans le monde actuel.

L'ordre monastique bouddhiste offre un exemple de société fondée sur des principes de devoirs et de responsabilités. Les freins et contrepoids sont définis par le Vinaya. Néanmoins, il reconnaît aussi quelque chose qui ressemble à des 'droits du bhikkhu'.

Lors de la cérémonie d'ordination, le précepteur est tenu d'informer le nouveau moine de ses quatre droits matériels fondamentaux : un habit de haillons pour s'habiller, l'aumône pour se nourrir, l'ombre d'un arbre pour s'abriter et de l'urine de vache fermentée pour se soigner en cas de maladie.

J'ai toujours trouvé cette réflexion très enrichissante. Si je me souvenais de mes droits fondamentaux de bhikkhu, c'était facile d'être satisfait de mes robes, de ma nourriture, de mon logement et des soins médicaux. Tout ce qui est donné en plus n'est qu'un bonus, fourni par des personnes bienveillantes, envers lesquelles j'ai une grande dette de gratitude.

Ajahn Jayasāro  
07/01/23



Si je me souviens de mes droits fondamentaux de bhikkhu, c'est facile d'être satisfait de mes robes, de ma nourriture, de mon logement et des soins médicaux reçus. Tout ce qui est donné en plus n'est qu'un bonus.

Ajahn Jayasāro

## Même la plus petite bonne action enrichit le trésor de bonté dans notre cœur

We usually feel that it is appropriate to be praised when we do good things and criticized when we do bad things. If we don't receive praise when we do something good we can easily feel unappreciated. If we are criticized when we didn't do anything bad, we can feel hurt. We have expectations about how things should be, and suffer accordingly.

The Buddha taught us to let go of expectations. He himself, although utterly pure, was once accused by a woman of making her pregnant. Other enlightened disciples were accused of being greedy, violent or jealous. Over the centuries how many good actions have been ignored or denigrated? How many bad actions praised and rewarded? Far too many to count.

In this world full of defilements there is little short-term justice. Justice is to be found in the law of kamma. Every good and bad action has consequences. Even the smallest good action, recognised by others or not, praised or criticized, adds to the treasure of goodness in our hearts, which is our true refuge.

Généralement nous pensons qu'il est juste d'être félicité lorsque nous faisons de bonnes choses et critiqué lorsque nous en faisons de mauvaises. Si nous ne recevons pas d'éloges lorsque nous faisons quelque chose de bien, nous pouvons facilement nous sentir peu appréciés. Si nous sommes critiqués alors que nous n'avons rien fait de mal, nous pouvons nous sentir blessés. Nous avons des attentes quant à la façon dont les choses devraient être, et nous souffrons en conséquence.

Le Bouddha nous a appris à lâcher prise de nos attentes. Lui-même, bien que d'une pureté absolue, a été un jour accusé par une femme de l'avoir mise enceinte. D'autres disciples éveillés ont été accusés d'être avides, violents ou jaloux. Au fil des siècles, combien de bonnes actions ont été ignorées ou dénigrées ? Combien de mauvaises actions ont été louées et récompensées ? Beaucoup trop pour être comptées.

Dans ce monde plein de souillures, il y a peu de justice à court terme. La justice se trouve dans la loi du kamma. Toute action, bonne ou mauvaise, a des conséquences. Même la plus petite bonne action, reconnue ou non par les autres, louée ou critiquée, enrichit le trésor de bonté dans notre cœur, qui est notre véritable refuge.

Ajahn Jayasāro  
10/01/23



Nous avons des attentes  
quant à la façon dont les  
choses devraient être, et  
nous souffrons en  
conséquence.

Ajahn Jayasaro

## L'expérience directe du changement conduit à la libération



Whereas most religions focus upon the correct relationship between human beings and their conception of the divine, Buddhism focuses upon the correct relationship between human beings and change. In particular we are taught to observe and examine change as it manifests in our body and mind.

The working hypothesis that we have received from the Buddha is that change is neither divinely ordained nor random. It proceeds in accordance with causes and conditions. Understanding this as a direct experience leads to liberation. Investigating the conditioned nature of body, feelings, perceptions, memory, thought and imagination, and sense consciousness, thus lies at the heart of wisdom cultivation. It is not just that we are subject to change, but that we are change. There is no permanent or independent owner of experience to be found.

After listening to the Buddha's first discourse, Kondanna realised Stream Entry, the first stage of enlightenment. His profound realisation: all that is of the nature to arise is of the nature to pass away.

Ajahn Jayasaro  
14/1/23

Alors que la plupart des religions se concentrent sur la relation correcte entre les êtres humains et leur conception du divin, le Bouddhisme se concentre sur la relation correcte entre les êtres humains et le changement. En particulier, on nous enseigne à observer et à examiner le changement tel qu'il se manifeste dans notre corps et notre esprit.

L'hypothèse de travail que nous avons reçue du Bouddha est que le changement n'est ni imposé par le divin ni aléatoire. Il se produit en accord avec des causes et des conditions. Le comprendre comme expérience directe conduit à la libération. L'étude de la nature conditionnée du corps, des sentiments, des perceptions, de la mémoire, de la pensée et de l'imagination, ainsi que de la conscience des sens, est donc au cœur de la culture de la sagesse. Ce n'est pas seulement que nous soyons sujets au changement, mais que nous sommes le changement. Il n'y a pas de propriétaire permanent ou indépendant de l'expérience.

Après avoir écouté le premier discours du Bouddha, Kondañña a réalisé l'Entrée dans le Courant, la première étape de l'Éveil. Sa réalisation profonde : tout ce qui est de nature à surgir est de nature à disparaître.

Ajahn Jayasāro  
14/01/23

## Nous pratiquons pour la libération



For meditators today, a common malaise is spiritual nostalgia. People with this illness suffer from their struggles to reproduce a powerful samādhi experience that occurred in the early days of their practice. They speak with awe of the unforgettable breakthrough they made in their meditation, and with sad eyes admit their frustration at being unable to experience it again. Perhaps one day, they conclude wistfully, it will happen. They live in hope. In fact it is this very hope, expectation and desire that prevents them from moving forward.

The goal of Buddhist meditation is not to gain a particular profound state of mind and make it permanent. Such a motivation would mean aiming at a heavenly rebirth. We practice for liberation. We develop samādhi in order to give the mind the necessary stability and clarity to see the nature of body and mind without distortion. Our aim is to learn from our experience whatever it may be, and not to dwell on our memories of the past. There is a lot to learn from deep states of samādhi, but there are also a lot of traps we may fall into because of them.

Ajahn Jayasāro  
17/1/23

La nostalgie spirituelle est un malaise courant pour les méditants d'aujourd'hui. Les personnes atteintes de ce mal souffrent de leurs difficultés à reproduire une puissante expérience de samādi survenue au début de leur pratique. Elles parlent avec ravissement de la percée inoubliable qu'elles ont faite dans leur méditation et, avec des yeux tristes, admettent leur frustration à ne pas pouvoir en faire à nouveau l'expérience. Peut-être qu'un jour, concluent-elles avec nostalgie, cela se reproduira. Elles vivent dans l'espoir. En fait, c'est précisément cet espoir, cette attente et ce désir qui les empêchent d'avancer.

Le but de la méditation bouddhiste n'est pas d'atteindre un état d'esprit profond particulier et de le rendre permanent. Une telle motivation reviendrait à aspirer à une renaissance céleste. Nous pratiquons pour la libération. Nous développons samādi afin de donner à l'esprit la stabilité et la clarté nécessaires pour voir la nature du corps et de l'esprit sans distorsion. Notre objectif est d'apprendre de notre expérience, quelle qu'elle soit, et non de nous attarder sur nos souvenirs du passé. Il y a beaucoup à apprendre des états profonds de samādi, mais il y a aussi de nombreux pièges dans lesquels nous pouvons tomber à cause d'eux.

Ajahn Jayasāro  
17/1/23



L'objectif de la  
méditation  
bouddhiste est  
d'apprendre de  
notre expérience,  
quelle qu'elle soit,  
et de ne pas nous  
attarder sur nos  
souvenirs du passé.

Ajahn Jayasāro

## L'ennui et la monotonie



To most people the simple is boring and repetition is another word for monotony. But, to meditators simplicity and repetition are powerful aids in tracking the movements of the mind. Simplicity and repetition are two of the key pillars of monastic life.

When meditation periods are compulsory and take place at the same time every day, monastics are able to observe how their attitude to meditation may fluctuate between enthusiasm, indifference and even resistance. Being unable to follow their moods they are able to recognize them as conditioned phenomena. Noticing how the same event can lead to varying responses is food for wisdom.

It is not, of course, a principle reserved for monastics. Observe your feelings, for example, when your alarm goes off in the morning, and how they change from day to day, and why.

One newly ordained monk could not yet fully grasp this idea. He complained to me that hearing the morning bell at 3am made him feel oppressed. It seemed to him to be a signal that he had lost all autonomy and was spending his life following the dictates of a bell. I advised him to set his alarm for 2.45 am so that he could feel the pride of getting up in the morning on his own terms. Similarly, in the afternoon he could come out to work a few minutes before the bell and leave a few minutes later than everyone else. Seeing his face showed dismay rather than gratitude, I added that he might find watching his mind to be a better option.

Ajahn Jayasaro  
21/1/23

Pour la plupart des gens, ce qui est simple est ennuyeux et ce qui est répétitif est synonyme de monotonie. Mais pour les méditants, la simplicité et la répétition sont des aides précieuses pour suivre les mouvements de l'esprit. La simplicité et la répétition sont deux des grands piliers de la vie monastique.

Quand les moments de méditation sont obligatoires et sont toujours à la même heure chaque jour, les moines ont la possibilité d'observer comment leur attitude envers la méditation fluctue entre l'enthousiasme, l'indifférence, voire même la résistance. Comme ils ne peuvent pas agir selon leurs humeurs, cela leur permet de reconnaître que ce sont des phénomènes conditionnés. Voir la façon dont le même événement provoque des réactions variées nourrit la sagesse.

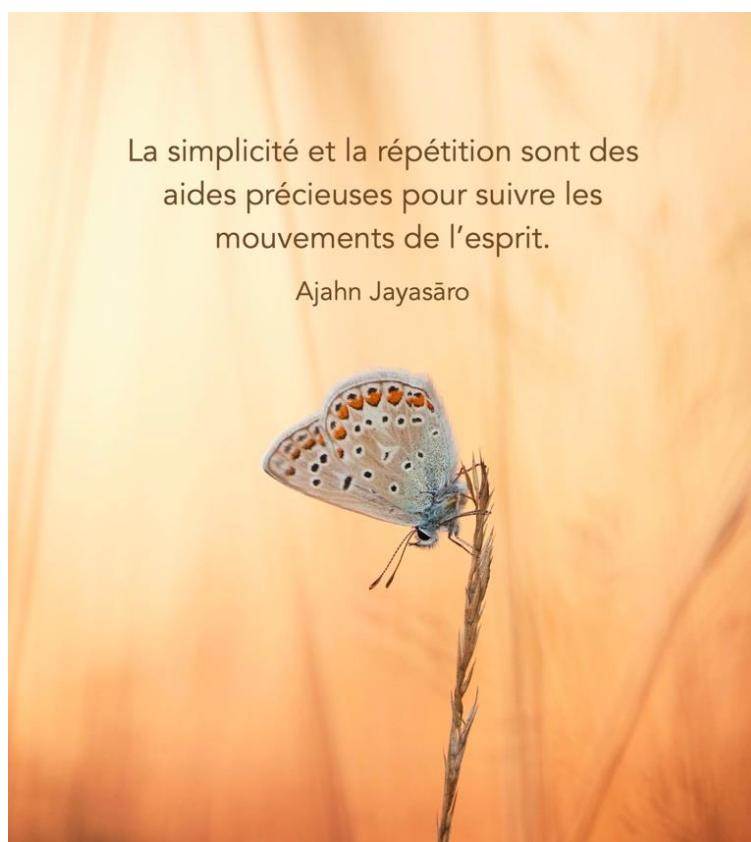
Ce n'est bien sûr pas un principe qui est réservé aux moines. Observez vos sentiments quand, par exemple, votre réveil sonne le matin, la façon dont ils changent de jour en jour, et pourquoi.

Un certain moine nouvellement ordonné n'arrivait pas encore à comprendre cette idée. Il s'est plaint auprès de moi qu'entendre la cloche à 3 heures du matin lui donnait le sentiment d'être opprimé. Selon lui, c'était un signe qu'il avait perdu toute autonomie et passait sa vie à suivre les diktats de la cloche. Je lui ai conseillé de régler son réveil pour 2 h 45 pour qu'il puisse ressentir la fierté de se lever selon ses propres termes. De même, durant l'après-midi, il pourrait arriver pour le travail quelques minutes à l'avance, puis partir quelques minutes plus tard que tous les autres. Voyant du désarroi plutôt que de la gratitude sur son visage, j'ai ajouté que d'observer son esprit serait peut-être une meilleure solution pour lui.

Ajahn Jayasāro  
21/1/23

La simplicité et la répétition sont des aides précieuses pour suivre les mouvements de l'esprit.

Ajahn Jayasāro



## Une profonde confiance dans la grande sagesse du Bouddha



Many of the Buddha's teachings can be put to the test of experience quite easily. It does not take long to determine for ourselves whether keeping the five precepts does, in fact, increase the level of safety and trust in our family and community, and whether it fosters self-respect and freedom from guilt and remorse. We can observe without difficulty all the various ways that giving without desire for reward brings joy into our lives. We can see clearly how mindfulness practice enhances the quality of our mind and relationships.

But there are many teachings that we are, as yet, unable to prove or disprove. Teachings about rebirth and other realms of existence are obvious examples. In such cases, how should we hold the teachings? I would suggest that we do so with a deep trust in the great wisdom of the Buddha. The more we observe how his teachings that we are able to test for ourselves are always, without exception, correct, the more confidence we can place in the teachings that we cannot, as yet, verify.

We certainly do not claim something must be true simply because our teacher says it to be so. We do, however, assert confidence in his words based upon all our experience thus far of taking him as our refuge and guide on life's bumpy road.

Ajahn Jayasāro  
24/1/23

De nombreux enseignements du Bouddha peuvent être mis à l'épreuve de l'expérience assez facilement. Il ne faut pas longtemps pour déterminer par nous-mêmes si le respect des cinq préceptes augmente vraiment le niveau de sécurité et de confiance dans notre famille et notre communauté, et s'il contribue au respect de soi et à l'absence de culpabilité et de remords. Nous pouvons observer sans difficulté toutes les façons dont le fait de donner sans désir de récompense apporte de la joie dans nos vies. Nous pouvons voir clairement comment la pratique de la pleine conscience améliore la qualité de notre esprit et de nos relations.

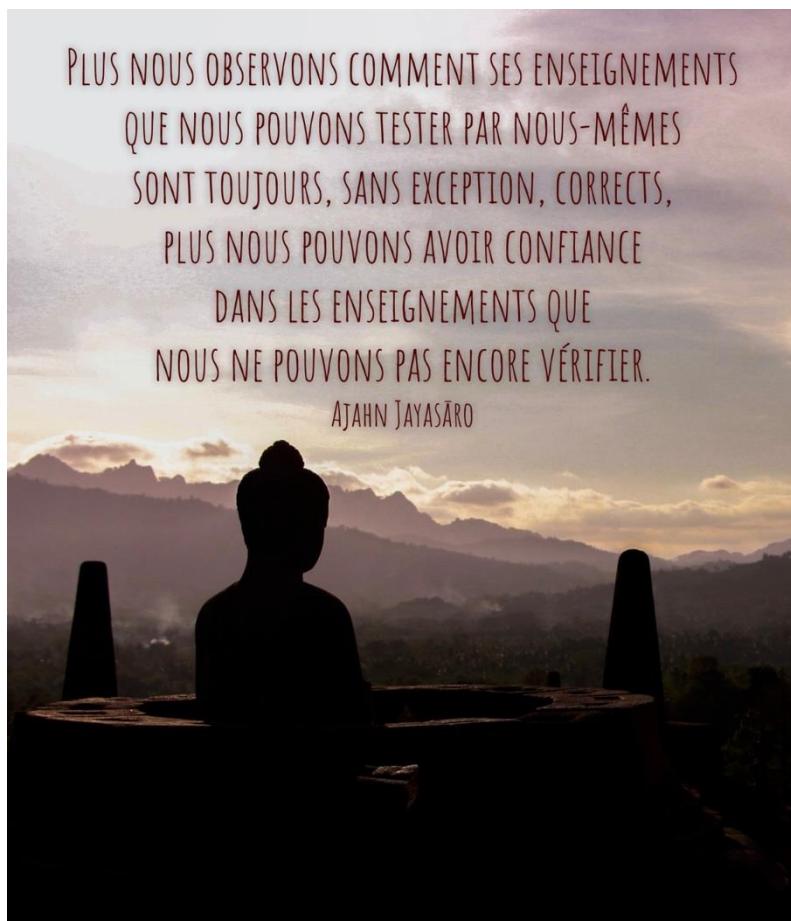
Mais il existe de nombreux enseignements que nous sommes, à ce jour, incapables de prouver ou de réfuter. Les enseignements sur la renaissance et les autres sphères d'existence en sont des exemples évidents. Dans de tels cas, comment devons-nous considérer ces enseignements ? Je suggère que nous le fassions avec une profonde confiance dans la grande sagesse du Bouddha. Plus nous observons comment ses enseignements que nous pouvons tester par nous-mêmes sont toujours, sans exception, corrects, plus nous pouvons avoir confiance dans les enseignements que nous ne pouvons pas encore vérifier.

Nous ne prétendons certainement pas que quelque chose doit être vrai simplement parce que notre maître le dit. Cependant, nous faisons confiance à ses paroles en nous basant sur l'expérience que nous avons acquise jusqu'à présent en le prenant comme refuge et guide sur la route tumultueuse de la vie.

Ajahn Jayasāro  
24/1/23

PLUS NOUS OBSERVONS COMMENT SES ENSEIGNEMENTS  
QUE NOUS POUVONS TESTER PAR NOUS-MÊMES  
SONT TOUJOURS, SANS EXCEPTION, CORRECTS,  
PLUS NOUS POUVONS AVOIR CONFIANCE  
DANS LES ENSEIGNEMENTS QUE  
NOUS NE POUVONS PAS ENCORE VÉRIFIER.

AJAHN JAYASĀRO



## La base commune des enseignements



Ven. Master Hsuan Hua was a major figure in the dissemination of Buddhadharma in America. He felt a deep appreciation for the monastic lineage of Ajahn Chah, and donated land in Redwood Valley, North California, on which the Wat Pah Pong branch, Abhayagiri Buddhist Monastery, was established.

In a discourse he gave to Ajahn Sumedha and his Sangha at Amaravati Buddhist Monastery in England, he summarized his views on the different traditions:

"In Buddhism we should unite the Southern and Northern traditions. From now on we won't refer to Mahayana or Theravada. Mahayana is the 'Northern Tradition' and Theravada is the 'Southern Tradition' [...] Both the Southern and the Northern Tradition's members are disciples of the Buddha, we are the Buddha's descendants. As such, we should do what Buddhists ought to do. [...] No matter the Southern or Northern Tradition, both share the common purpose of helping living beings bring forth the Bodhi-mind, to put an end to birth and death, and to leave suffering and attain bliss"

In 1991, four years before his death, I had the opportunity to pay my respects to the great master. As I bowed to him, he reminded me of Ajahn Chah. I asked him for advice for my practice. He said sternly: 'Abandon the unwholesome, cultivate the wholesome, purify the mind. What else could there be to do?'

Ajahn Jayasāra  
28/1/23

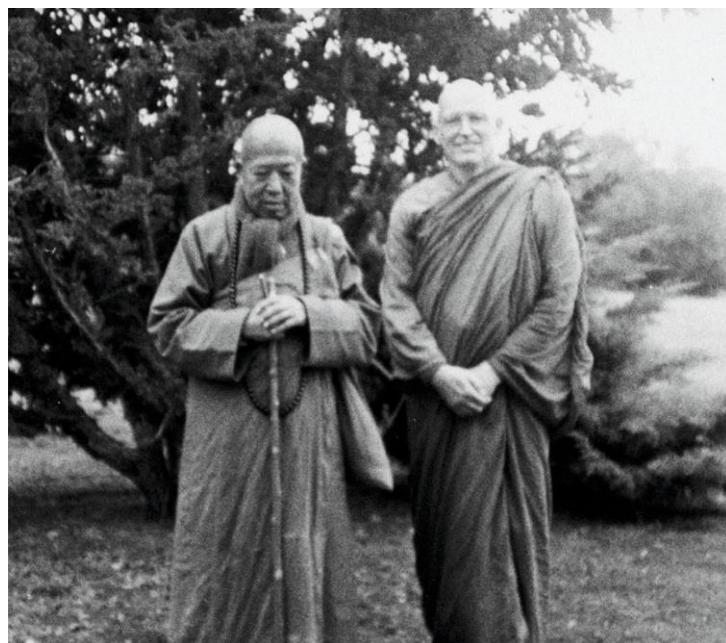
Le vénérable maître Hsuan Hua fut une figure majeure de la propagation du Bouddha Dhamma aux États-Unis. Il appréciait profondément la lignée monastique d'Ajahn Chah et il fit don d'un terrain dans la Redwood Valley en Californie du Nord, sur lequel fut établi le monastère bouddhiste Abhayagiri, une antenne de Wat Pah Pong.

Dans un discours donné à Ajahn Sumedho et la Sangha du monastère bouddhiste Amaravati en Angleterre, il résuma son point de vue quant aux différentes traditions :

“ Dans le bouddhisme, nous devrions unir les traditions du sud et du nord. À partir d'aujourd'hui, nous ne parlerons plus de Mahāyāna ou de Theravāda. Le Mahāyāna est ‘La Tradition du Nord’ et le Theravāda ‘La Tradition du Sud’ [...] Ceux qui appartiennent à la Tradition du Nord ou à la Tradition du Sud sont disciples du Bouddha, nous sommes les descendants du Bouddha. En tant que tels, nous devrions faire ce que les bouddhistes ont à faire. [...] Que ce soit la Tradition du Sud ou la Tradition du Nord, toutes deux partagent le même objectif qui est d'aider les êtres vivants à faire naître l'Esprit de Bodhi, de mettre fin à la naissance et la mort, de délaisser la souffrance et d'atteindre la félicité. ”

En 1991, quatre ans avant sa mort, j'eus l'occasion d'aller rendre hommage à ce grand maître. Alors que je me prosternais devant lui, il me rappelait Ajahn Chah. Je lui demandai de me donner des conseils pour ma pratique. Il dit sévèrement : ‘Abandonne ce qui est malsain, cultive ce qui est sain, purifie l'esprit. Que pourrait-il y avoir d'autre à faire ? ’

Ajahn Jayasāro  
28/01/23



Que ce soit la Tradition du Sud  
ou la Tradition du Nord,  
toutes deux partagent le même objectif ...

Ajahn Jayasāro

## Lâcher prise de la pensée



Through the practice of meditation, the mind can reach a state of calm in which there is a clear bright awareness and a complete absence of thought. This may be accompanied by a profound state of contentment, fullness or bliss. The primary value of experiencing such a state is that it equips the mind that emerges from it with a much enhanced capacity to investigate the three characteristics of anicca, dukkha, anatta, and to do the work of wisdom.

But for one who reviews the experience of stillness, that is not the only benefit. Awareness accompanied by bliss proves that there is a happiness accessible within our minds, simply by removing the barriers to it that we have erected ourselves out of ignorance. Realizing this we feel empowered to develop a much healthier relationship to sense pleasures. We now have a perspective on them and an alternative to their charms.

Experience of awareness without thought proves to us that thinking is not an essential part of who we are. It is a tool to be used wisely. Fear to let go of thinking is a major obstacle for many meditators. Knowing for oneself the sublimity of the thought-free state we find the courage to let go of attachment to thinking.

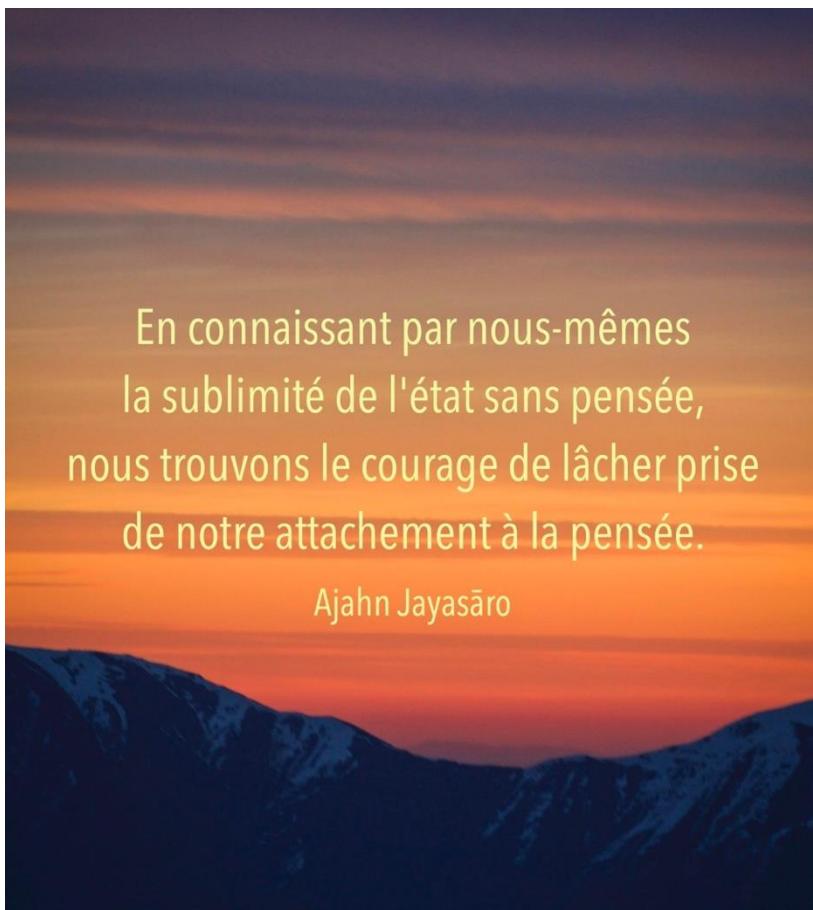
Ajahn Jayasaro  
31/1/23

Par la pratique de la méditation, l'esprit peut atteindre un état de calme dans lequel il y a une conscience claire et lumineuse et une absence totale de pensée. Cela peut s'accompagner d'un profond état de contentement, de plénitude ou de béatitude. La valeur primordiale de l'expérience d'un tel état est qu'elle confère à l'esprit qui en émerge une capacité beaucoup plus grande à explorer les trois caractéristiques : anicca, dukkha, anatta, et à faire le travail de la sagesse.

Mais pour celui qui examine l'expérience de la tranquillité, ce n'est pas le seul avantage. La conscience accompagnée de félicité prouve qu'il existe un bonheur accessible dans notre esprit, simplement en supprimant les barrières que nous y avons nous-mêmes érigées par ignorance. En réalisant cela, nous nous sentons capables de développer une relation beaucoup plus saine avec les plaisirs des sens. Nous avons une perspective sur eux et une alternative à leurs charmes.

L'expérience de la conscience sans pensée nous prouve que la pensée n'est pas une partie essentielle de ce que nous sommes. C'est un outil à utiliser à bon escient. La peur de lâcher prise de la pensée est un obstacle majeur pour de nombreux méditants. En connaissant par soi-même la sublimité de l'état sans pensée, nous trouvons le courage de lâcher prise de notre attachement à la pensée.

Ajahn Jayasāro  
31/01/23



## Yoniso Manasikāra



In the development of the path factors of Right View and Right Thought, yoniso manasikāra plays a crucial role.

'Yoniso manasikāra' is a difficult term to translate. Renderings include 'wise reflection', 'wise consideration' and 'considered attention'.

There are two kinds of yoniso manasikāra. The first kind is practised by cultivating perceptual frames and systematic reflections based upon the Buddhist understanding of the nature of phenomena. These are then used to replace unwholesome thoughts and perceptions with the wholesome. An example would be reflecting in a way that results in feelings of loving kindness and replaces the distorted thinking that fuels anger and ill-will.

The second kind of yoniso manasikāra is practised by reflecting on experience in the light of the three characteristics of anicca, dukkha and anattā. These reflections remove deluded thoughts from the mind and create a pathway for the deeper insights of ripassarā. Examples include consideration of the impermanent, unpredictable nature of life, the inability of transient pleasures to provide true happiness and the ownerless, uncontrollable nature of phenomena.

Ajahn Jayasaro  
1/2/23

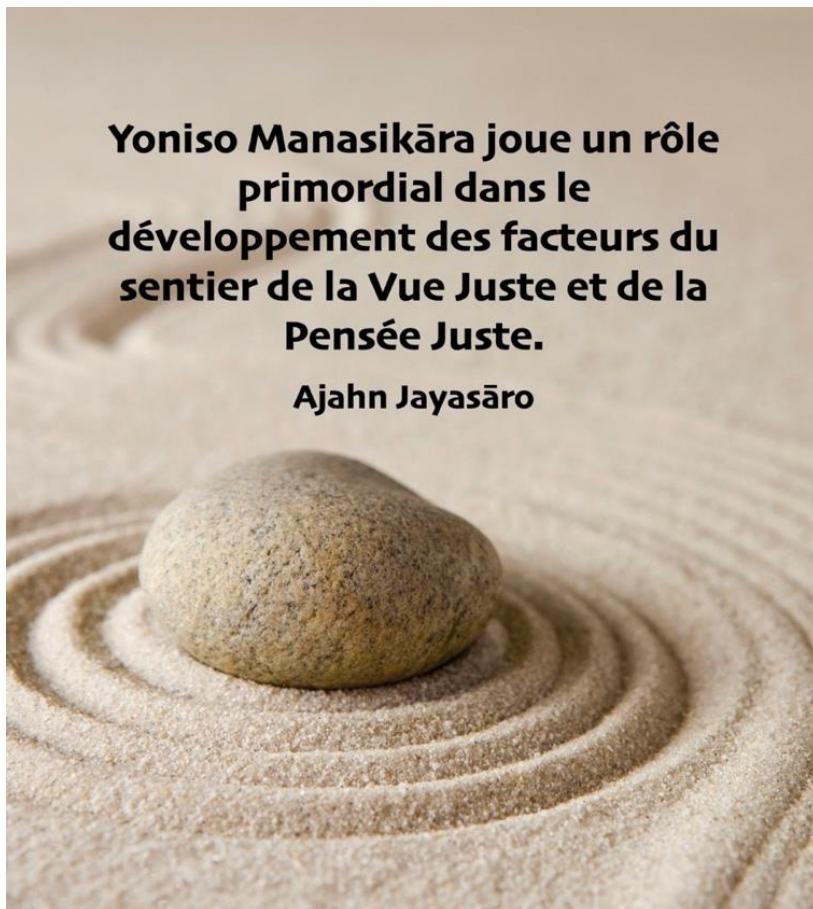
Yoniso Manasikāra joue un rôle primordial dans le développement des facteurs du sentier de la Vue Juste et de la Pensée Juste.

‘Yoniso Manasikāra’ est un terme difficile à traduire, rendu par ‘la réflexion sage’, ‘la contemplation sage’ ou ‘l’attention réfléchie’.

Il y a deux sortes de yoniso manasikāra. La première sorte se pratique en cultivant des cadres de perception et des réflexions systématiques basées sur la compréhension bouddhiste de la nature des phénomènes. Ceux-ci sont alors utilisés pour remplacer les perceptions et les pensées malsaines par ce qui est sain. Un exemple serait de contempler d'une façon qui fait naître des sentiments de bienveillance, remplaçant la pensée pervertie qui alimente la colère et la malveillance.

La seconde sorte de yoniso manasikāra se pratique en réfléchissant sur notre expérience à la lumière des trois caractéristiques de l'existence, anicca, dukkhā, anattā. Ces réflexions suppriment les pensées qui trompent l'esprit et créent un passage pour les visions plus profondes du vipassanā. Par exemple, considérer la nature impermanente et imprévisible de la vie, ou l'impossibilité de trouver un véritable bonheur dans des plaisirs éphémères, ou la nature incontrôlable et sans maître de tout phénomène.

Ajahn Jayasāro  
4/02/23



## L'abandon du désir



Ajahn Chah taught the Four Noble Truths in a very simple and direct way. He told his students that if they suffered it was due to craving and attachment. If they wanted to be free from suffering then they needed to identify the craving and attachment that fuelled it, and then let it go.

To help them in this practice, Ajahn Chah led the monks in testing the limits of their physical endurance. He created conditions in the monastery that frustrated the worldly desires of his students. Likes and dislikes were to be seen as reflexes of the mind rather than commands to be obeyed. He said, 'If you're still following your likes and dislikes, you haven't even begun to practise.'

But we don't have to live in a monastery to investigate the Noble Truths. Whenever suffering arises in the mind, we don't turn our back on it or run away from it. We look at it closely: 'Where is the defilement here?' Whatever the situation, whatever the provocation, it is defilement that determines whether or not we suffer. Letting go of craving and attachment allows our mindfulness and wisdom to attend to the problem that confronts us.

Ajahn Jayasāra  
7/2/23

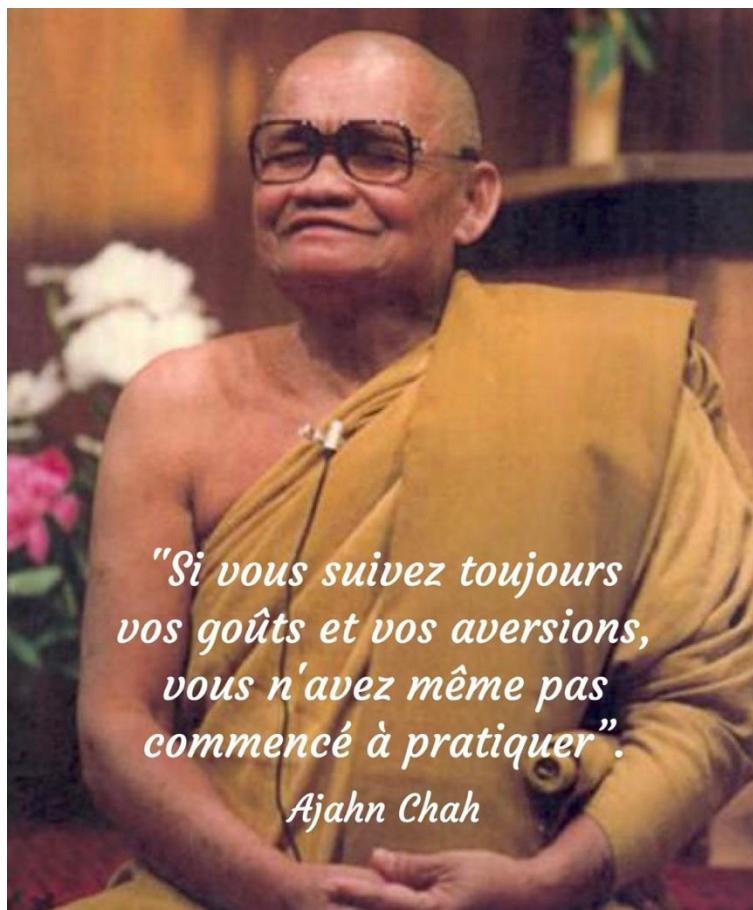
Ajahn Chah enseignait les Quatre Nobles Vérités d'une manière très simple et directe. Il disait à ses étudiants que s'ils souffraient, c'était à cause du désir et de l'attachement. S'ils voulaient se libérer de la souffrance, ils devaient identifier le désir et l'attachement qui l'alimentaient, puis lâcher prise.

Pour les aider dans cette pratique, Ajahn Chah amenait les moines à tester les limites de leur endurance physique. Il créait des conditions dans le monastère qui frustraient les désirs mondains de ses étudiants. Les goûts et les aversions devaient être considérés comme des réflexes de l'esprit plutôt que comme des injonctions auxquelles il fallait obéir. Il disait : "Si vous suivez toujours vos goûts et vos aversions, vous n'avez même pas commencé à pratiquer".

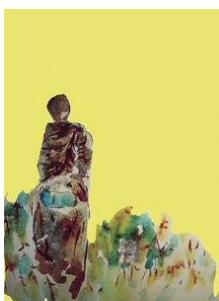
Mais nous n'avons pas besoin de vivre dans un monastère pour étudier les Nobles Vérités. Chaque fois que la souffrance surgit dans l'esprit, nous ne lui tournons pas le dos et nous ne la fuyons pas. Nous l'examinons de près : "Où se trouve la souillure ici ?"

Quelle que soit la situation, quelle que soit la cause, c'est la souillure qui détermine si nous souffrons ou non. Abandonner le désir et l'attachement permet à notre esprit et à notre sagesse de répondre au problème auquel nous sommes confrontés.

Ajahn Jayasāro  
7/02/23



## La culture de l'équanimité



We can become indifferent by hardening our heart to the things that upset us. But doing so reduces us as human beings. The cultivation of equanimity is a better path to follow. Equanimity (*upekkhā*) may often be confused with indifference, but it is a world apart. With indifference our heart becomes withered and dry. With equanimity it becomes boundless.

Equanimity is an unshakeable balance of mind. It is a stability that results from insight into the workings of Kamma. The more that we see how our experiences are conditioned by volitional actions of body, speech and mind, the more natural this steadiness becomes.

We see how all beings are the owners of their kamma, and in this acceptance the mind rests in equanimity. We seek to help others be happy and to free themselves from suffering. But we do this with the recognition that our efforts are only one condition amongst many. We do what we can and then let go of the results. We return to equanimity. Equanimity is our base, our default mode.

Equanimity is not a goal in itself. When we can open our eyes to situations without bias, and fully accept them for what they are, we are ready to act wisely. Acts prompted by mettā and compassion are more powerful when they are grounded in equanimity.

Ajahn Jayasāra  
11/2/23

Nous pouvons devenir indifférents en endurcissant notre cœur face aux choses qui nous contrariant. Mais ce faisant, cela nous limite en tant qu'êtres humains. La culture de l'équanimité est une meilleure voie à suivre. L'équanimité (*upekkhā*) peut souvent être confondue avec l'indifférence, mais c'est un monde à part. Avec l'indifférence, notre cœur devient flétris et desséchés. Avec l'équanimité il devient sans bornes.

L'équanimité est un équilibre inébranlable de l'esprit. C'est une stabilité qui résulte de la compréhension du fonctionnement du Kamma. Plus nous voyons comment nos expériences sont conditionnées par les actions volontaires du corps, de la parole et de l'esprit, plus cette stabilité devient naturelle.

Nous voyons comment tous les êtres sont les propriétaires de leur kamma, et dans cette acceptation, l'esprit repose dans l'équanimité. Nous cherchons à aider les autres à être heureux et à se libérer de la souffrance. Mais nous le faisons en reconnaissant que nos efforts ne sont qu'une condition parmi d'autres. Nous faisons ce que nous pouvons et nous nous désintéressons ensuite des résultats. Nous retournons à l'équanimité. L'équanimité est notre base, notre mode par défaut.

L'équanimité n'est pas un but en soi. Lorsque nous pouvons ouvrir les yeux sur les situations sans parti pris, et les accepter pleinement pour ce qu'elles sont, nous sommes prêts à agir avec sagesse. Les actes suscités par *mettā* et la compassion sont plus puissants lorsqu'ils sont ancrés dans l'équanimité.

Ajahn Jayasāro  
11/02/23



## Contemplons les dangers de la souillure et la beauté des dhammas sains dans la vie quotidienne



Let's say you have a delicious cake in front of you. You become aware of a desire to take another slice even though you know that you've had enough. Why is it so difficult to resist that temptation. What would make it easier. An important element of the difficulty is the sense that not taking something you enjoy is a kind of loss. And we hate loss. Loss of whatever kind feels - irrationally - like a small death. Hence the conflict. So maybe you rationalize your greed - 'it'll be stale by tomorrow', or just forcefully shut down your thinking, and reach out.

One of the qualities of monks of the Noble Lineage is that they "find delight in abandoning the unwholesome and developing the wholesome". In the case of the slice of cake it means that on the Buddhist path we can learn to see that refraining from the extra slice does not necessarily incur a loss. We now see it as making a trade. We are able to exchange without regret a few seconds of sense pleasure for a delight in abandoning greed and developing sense restraint. The more we contemplate the dangers of defilement and the beauty of wholesome dhammas, the more natural this becomes. We come to feel that, in fact, in exercising wise restraint we make a great gain.

Ajahn Jayasaro,  
14/2/23

Disons que vous avez un délicieux gâteau devant vous. Vous ressentez le désir d'en reprendre une tranche, même si vous savez que vous en avez assez mangé. Pourquoi est-il si difficile de résister à cette tentation ? Qu'est-ce qui rendrait la chose plus facile ? Un élément important de cette difficulté est la sensation que ne pas prendre quelque chose que l'on aime constitue une sorte de perte. Et nous détestons la perte. Une perte, quelle qu'elle soit, est ressentie -irrationnellement- comme une petite mort. D'où le conflit. Alors peut-être rationalisez-vous votre avidité - "ça sera rassis demain" - ou bien fermez-vous les yeux et tendez vous la main?

L'une des qualités des moines de la Noble Lignée est qu'"ils trouvent du plaisir à abandonner ce qui est malsain et à développer ce qui est sain". Dans le cas de la tranche de gâteau, cela signifie que sur la voie bouddhiste, nous pouvons apprendre à voir que le fait de s'abstenir de la part de gâteau supplémentaire n'entraîne pas nécessairement une perte ; nous le voyons maintenant comme un échange. Nous sommes capables d'échanger sans regret quelques secondes de plaisir des sens contre le plaisir d'abandonner l'avidité et de développer la retenue des sens. Plus nous contemplons les dangers de la souillure et la beauté des dhammas sains, plus cela devient naturel. Nous en venons à sentir qu'en fait, en exerçant une sage retenue, nous réalisons un grand gain.

Ajahn Jayasāro  
14/02/23

**Plus nous contemplons les dangers de la souillure et la beauté des dhammas sains, plus cela devient naturel.**

Ajahn Jayasaro



## La connaissance et la réalisation



One of the first Dhamma books I read as a teenager was Suzuki Roshi's, 'Zen Mind, Beginner's Mind'. It affected me deeply. Today I look back on the book with much affection. I loved the unique, poetic language in which the teachings were expressed. Now, I remember the joy and illumination reading the book gave me with great gratitude.

Suzuki Roshi says, in the sentence that gave the book its name, 'In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few.'

My understanding is that Suzuki Roshi does not mean to denigrate learning as such, but the attitude towards it. It is certainly important to gain a sound theoretical grounding in Dhamma through study. But it is as important to avoid attaching to that knowledge and creating an identity - 'I am an expert' - out of it. When we do that, we may gain a certain intellectual satisfaction from the Dhamma, but it is at the expense of a great and tragic loss. The mind loses the freshness and openness needed to realise the profound meaning of the texts as a direct experience. And without that as a goal, the study of Buddhism, no matter how lofty, is doomed to remain an essentially worldly endeavour.

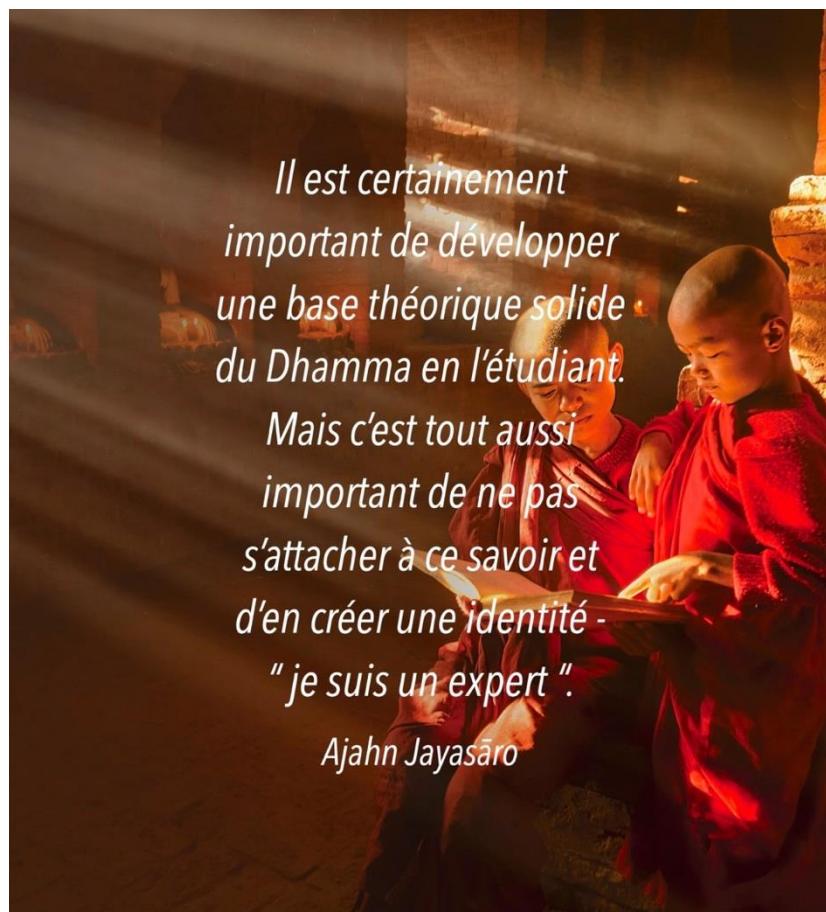
Ajahn Jayasaro,  
18/2/23

Adolescent, l'ouvrage de Suzuki Roshi 'Esprit Zen, Esprit Neuf' fut un des premiers livres sur le Dhamma que j'aie lu. Maintenant, je me rappelle ce livre avec beaucoup d'affection. J'aimais le langage unique et poétique dans lequel les enseignements étaient exprimés. Je me souviens avec une énorme gratitude de la joie et de l'éclaircissement que la lecture du livre m'avait procurés.

Suzuki Roshi dit, dans la phrase qui a donné son titre au livre, " Dans l'esprit neuf, il existe de multiples possibilités, mais il en existe peu dans celui de l'expert. "

Comme je le comprends, Suzuki Roshi ne cherche pas à dénigrer le savoir en tant que tel, mais l'attitude envers le savoir. Il est certainement important de développer une base théorique solide du Dhamma en l'étudiant. Mais c'est tout aussi important de ne pas s'attacher à ce savoir et d'en créer une identité - " je suis un expert ". Quand nous le faisons, nous tisons peut-être une espèce de satisfaction intellectuelle du Dhamma, mais c'est au prix d'une perte importante et tragique. L'esprit perd la fraîcheur et l'ouverture nécessaires pour réaliser la signification profonde des textes par une expérience directe. Et, sans ce but, l'étude du Bouddhisme, quelle que soit son ambition, est vouée à rester un projet mondain.

Ajahn Jayasāro  
18/02/23



## Nettoyons les portes de la perception



There is a significant difference between how objects appear through a dirty and clouded window and how they appear through a clean one. The objects we perceive through the clean window are clearer, the relationship between objects is more apparent. The lazy assumptions and unthinking assumptions that the untrained mind are prone to, are absent. Everything makes more sense. Having wiped the window clean, there is no doubt in the mind that by doing so we have gained a superior, and more accurate and trustworthy vision than that provided by peering through the dirty window.

Meditation is like wiping a window clean. As a result our perceptions of ourself and the world around us changes. It becomes immediately obvious to us that these new perceptions are superior, more accurate and more trustworthy. These new perceptions are not the product of viewing things through the lens of a particular philosophy – that could easily lead to a new kind of bias. Rather, they are the result of abandoning all the prejudices and attachments that cloud our normal perceptions. Having done that, we can start to closely examine whatever appears.

Our effort is, in short, not to get anything, or to become anything, but to cleanse the doors of perception. Once those windows have been cleansed, we can really get down to the work of wisdom cultivation.

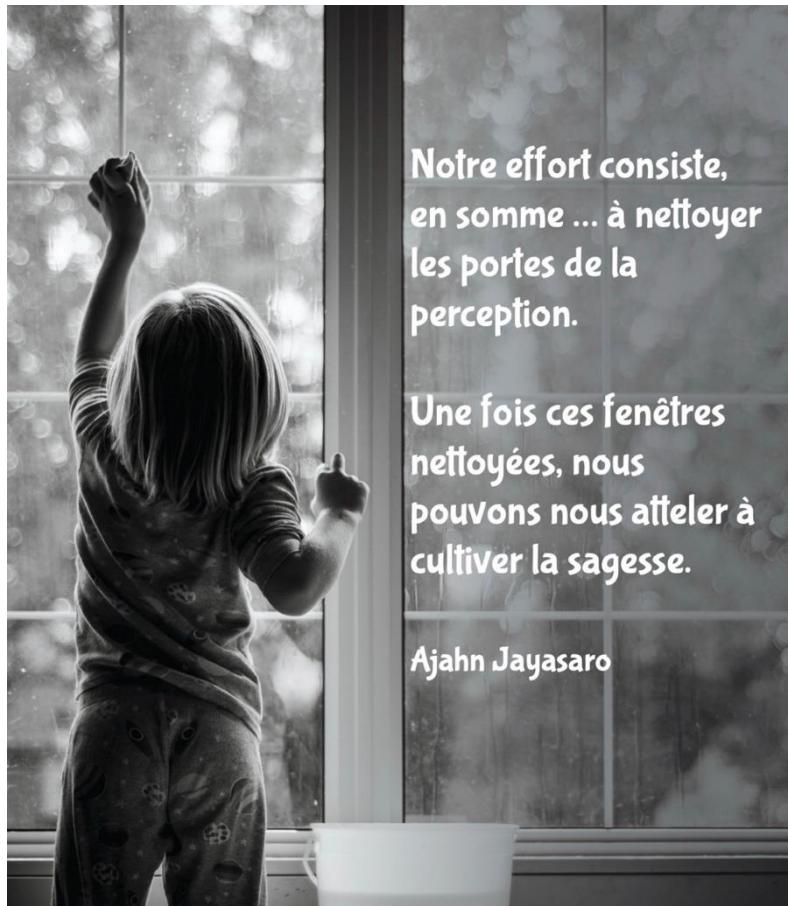
Ajahn Jayasāra  
21/2/23

Il existe une différence significative entre la façon dont les objets apparaissent à travers une fenêtre sale et trouble et la façon dont ils apparaissent à travers une fenêtre propre. Les objets que nous percevons à travers la fenêtre propre sont plus clairs, la relation entre les objets est plus apparente. Les hypothèses paresseuses et les jugements hâtifs auxquels l'esprit non formé est enclin sont absents. Tout a plus de sens. Après avoir nettoyé la fenêtre, il n'y a aucun doute dans l'esprit que, ce faisant, nous obtenons une vision supérieure, plus précise et plus fiable que celle fournie en regardant à travers la fenêtre sale.

La méditation est comme nettoyer une fenêtre. Par conséquent, nos perceptions de nous-mêmes et du monde qui nous entoure changent. Il devient immédiatement évident pour nous que ces nouvelles perceptions sont supérieures, plus précises et plus fiables. Ces nouvelles perceptions ne sont pas le produit de la vision des choses à travers le prisme d'une philosophie particulière - ce qui pourrait conduire à un nouveau type de biais. Elles sont plutôt le résultat de l'abandon de tous les préjugés et attachements qui obscurcissent notre perception normale. Cela fait, nous pouvons commencer à examiner de près tout ce qui apparaît.

Notre effort consiste, en somme, non pas à obtenir quoi que ce soit, ou à devenir quoi que ce soit, mais à nettoyer les portes de la perception. Une fois ces fenêtres nettoyées, nous pouvons nous atteler à cultiver la sagesse.

Ajahn Jayasāro  
21/02/23



## Les fondations de Mettā



Kindness and love for people we like, or who are like us, is not so difficult. It is not a spiritual accomplishment. Mettā that draws the line at the cruel and corrupt and violent people in the world is no mettā at all. Mettā makes no exceptions. It recognizes no boundaries.

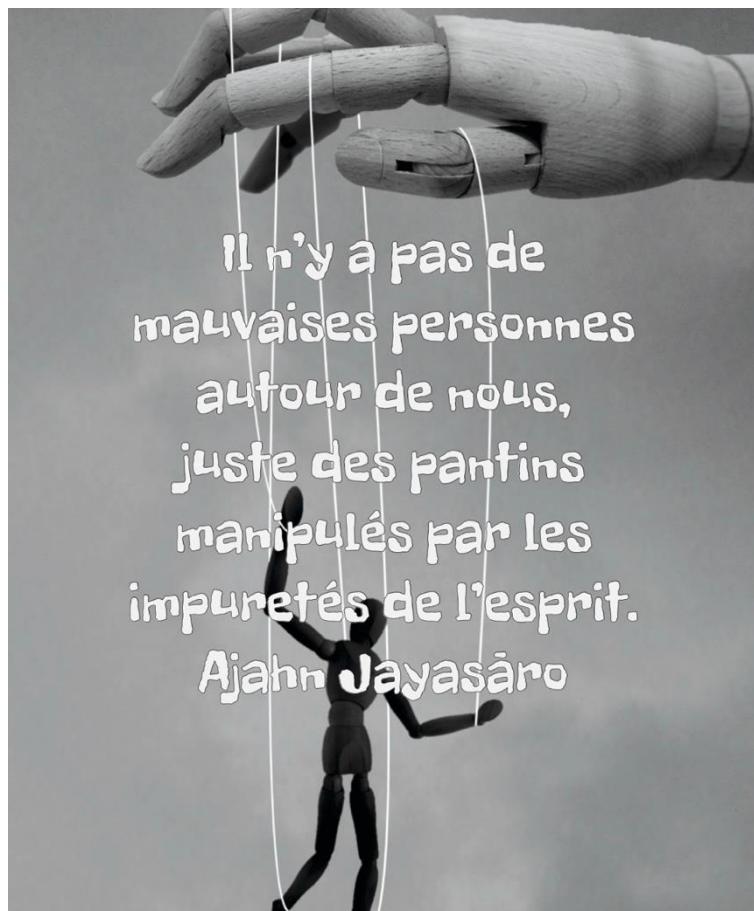
Metta requires a foundation of Right View, in particular a trust in the law of kamma. It also requires the cultivation of mindfulness and wisdom. The more we observe within ourself how defilement can hijack the mind at any moment, the more compassion we feel for ourself and others. We realize just how difficult it must be for those who have never learnt how to take care of their minds, and have no inner defences. We see that there are no evil people out there, just puppets manipulated by defilement. We take no pleasure in contemplating the suffering that awaits them in the future as a result of the kamma they have created. Instead we wish all beings the joy of goodness and the safety from defilement that only the Dhamma can provide.

Ajahn Jayasāro  
25/2/23

Témoigner de la gentillesse et de l'amour envers les personnes que nous aimons ou qui nous ressemblent n'est pas difficile. Ce n'est pas un accomplissement spirituel. La mettā qui n'inclut pas les gens cruels et corrompus de ce monde n'est pas du tout de la mettā. Mettā ne tolère aucune exception, ne connaît aucune limite.

Une fondation dans la Vue Juste est nécessaire pour la mettā, et en particulier avoir confiance en la loi du kamma. Elle nécessite aussi de cultiver la pleine conscience et la sagesse. Plus nous observons en nous-mêmes à quel point les impuretés de l'esprit peuvent le détourner à tout moment, plus nous ressentons de la compassion pour nous-mêmes et pour les autres. Nous comprenons à quel point cela doit être difficile pour les personnes qui n'ont jamais appris à prendre soin de leur esprit et sont sans défense intérieure. Nous voyons qu'il n'y a pas de mauvaises personnes autour de nous, juste des pantins manipulés par des impuretés. Nous ne prenons aucun plaisir à contempler leur souffrance future en raison du kamma qu'ils ont créé. Au contraire, nous souhaitons à tous les êtres la joie de la bienveillance et la protection contre les impuretés de l'esprit que seul le Dhamma peut procurer.

Ajahn Jayasāro  
25/02/23



## " Connaitre le moment et le lieu propices "



Knowing the right time and place occupies a prominent place in the lists of the qualities of wise people found in the Buddha's discourses. Being clearly aware of their intention in acting or speaking, the wise assess whether the time is ripe and the immediate environment is conducive to realising the goals of their proposed action or speech. When initiating a difficult conversation, for example, they take into account such details as the formality or informality of the room or meeting place, the privacy or likelihood of interruption. They decide whether or not the conversation should be one-on-one or whether anyone else should be present. They consider the time of day, their own mental state and their understanding of the other person's mental state. They are careful not to rush into an encounter prematurely through impatience. They do not seek reasons to put off the conversation merely out of anxiety or fear of the emotions that might be triggered by it. Above all the wise are not self-absorbed. They have developed the ability to see the big picture. They are aware of their own desires and fears, but only as background noise. They are focused on the optimum expression of what is true, beneficial and kind.

Ajahn Jayasāra  
27/2/23

"Connaître le moment et le lieu propices" occupe une place de choix dans les listes des qualités des personnes sages que l'on trouve dans les discours du Bouddha. Conscientes de leur intention lorsqu'elles agissent et parlent, les personnes sages évaluent si le moment est propice et si l'environnement immédiat est favorable à la réalisation des objectifs, des actions ou des paroles qu'elles envisagent. Lorsqu'elles initient une conversation difficile, par exemple, elles prennent en compte des détails tels que le caractère formel ou informel de la pièce ou du lieu de réunion, son caractère privé ou la probabilité d'une interruption. Elles décident si la conversation doit se dérouler en tête-à-tête ou si une autre personne doit être présente. Elles prennent en compte le moment de la journée, leur propre état d'esprit et leur compréhension de l'état d'esprit de l'autre personne. Elles veillent à ne pas précipiter une rencontre par impatience. Elles ne cherchent pas à repousser la conversation par anxiété ou par crainte des émotions qu'elle pourrait susciter.

Mais avant tout, les personnes sages ne sont pas égocentriques. Elles ont développé la capacité de voir la situation dans son ensemble. Elles sont conscientes de leurs propres désirs et peurs, mais seulement en tant que bruit de fond. Elles se concentrent sur l'expression optimale de ce qui est vrai, bénéfique et bon.

Ajahn Jayasāro  
27/02/23



## Vivre en paix malgré une maladie



Serious illness reveals many defilements: attachment to the body, attachment to sense pleasures, craving for life, fear of death, to name a few. Nagging worries over 'unfinished business', remorse over things said and done, regret over things unsaid and undone — all these combine to disturb the mind. But they don't have to. We can uncouple the mind from the vicissitudes of the body. Doing so is hard work though, work best begun before the onset of illness.

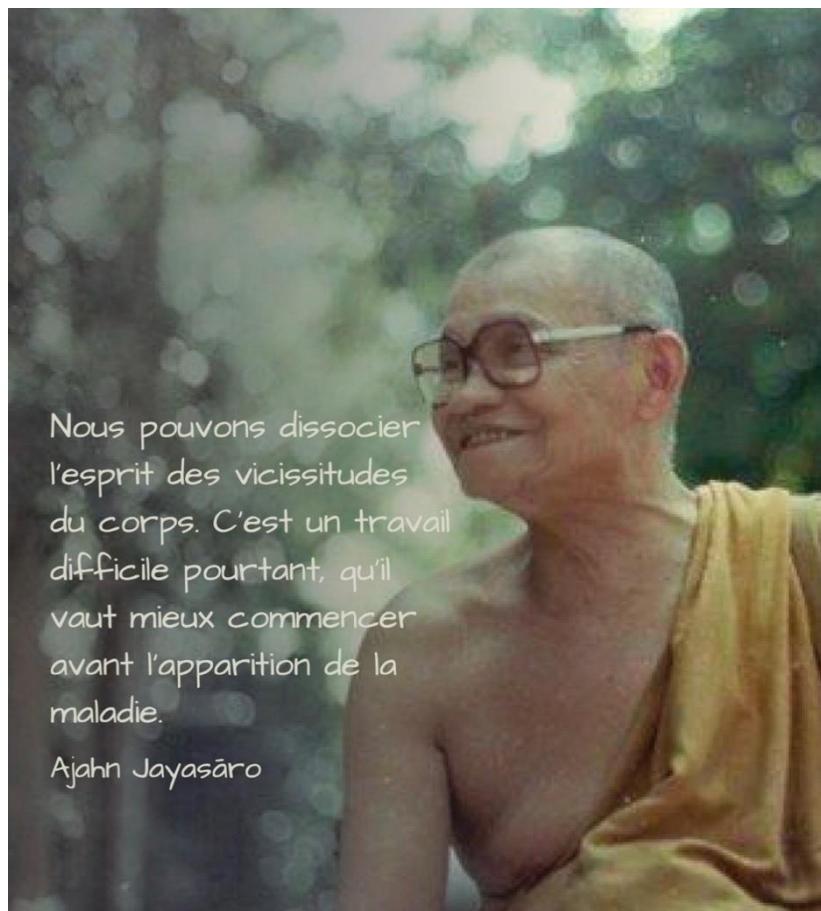
In 1982 Ajahn Chah was convalescing at one of his branch monasteries. Situated on the summit of a large hill, the monastery offered more seclusion than his home monastery, and a better climate. A lay supporter who visited him there was pleasantly surprised at how well he seemed to be doing. She said he looked as radiant as ever; was he really as sick as everyone said? Ajahn Chah replied that his body was ill, "like a block of ice melting in the sun", but his mind was not. He said that most people with a serious illness were obsessed with getting better. As a result, fears and anxieties about not getting better flooded their minds. Trying to suppress thoughts of death filled them with stress. As for himself, he said he considered that he would either recover or he would not, and he was equally at peace with either outcome.

Ajahn Jayasāra  
4/3/23

Les maladies graves révèlent de nombreuses souillures : l'attachement au corps, l'attachement aux plaisirs des sens, la soif de vivre, la peur de la mort, pour n'en citer que quelques-unes. Les inquiétudes persistantes concernant les "affaires inachevées", les remords pour les choses dites et faites, les regrets pour les choses non dites et non faites - tout cela se combine pour perturber l'esprit. Mais ce n'est pas inévitable. Nous pouvons dissocier l'esprit des vicissitudes du corps. C'est un travail difficile pourtant, qu'il vaut mieux commencer avant l'apparition de la maladie.

En 1982, Ajahn Chah était en convalescence dans l'un des monastères affilié à son monastère habituel. Situé au sommet d'une grande colline, le monastère offrait plus de solitude que son monastère d'origine et un meilleur climat. Une disciple laïque qui lui rendit visite fut agréablement surprise de voir à quel point il semblait bien se porter. Elle dit qu'il avait l'air plus radieux que jamais ; était-il vraiment aussi malade que tout le monde le disait ? Ajahn Chah répondit que son corps était malade, "comme un bloc de glace fondant au soleil", mais que son esprit ne l'était pas. Il dit que la plupart des personnes atteintes d'une maladie grave étaient obsédées par l'idée de guérir. En conséquence, la peur et l'anxiété de ne pas guérir envahissaient leur esprit. Essayer de supprimer les pensées de mort les rendait stressées. Quant à lui, il considérait que soit il se rétablirait, soit il ne se rétablirait pas ; il serait en paix avec les deux possibilités.

Ajahn Jayasāro  
4/03/23



Nous pouvons dissocier  
l'esprit des vicissitudes  
du corps. C'est un travail  
difficile pourtant, qu'il  
vaut mieux commencer  
avant l'apparition de la  
maladie.

Ajahn Jayasāro

## Comprendre les dhammas mondains



There is nowhere in the human realm where we can escape the eight worldly dhammas of gain and loss, pleasure and pain, praise and blame, increase and decline of status and reputation. Even monastery walls offer scant protection against these eight 'worldly winds'. Some people might think that living alone in a cave they would be free from them at last. But, in fact, before long they would find themselves reliving past experiences. Everyone has a big file of worldly dhamma material stored in their memory, enough for years of fruitless ruminations in an unwise hermit's mind.

It is important to bear in mind that the eight worldly dhammas are included within the first noble truth, not the second. That is to say, they are not things that Buddhist practitioners need to abandon, but things that need to be fully comprehended. We cannot free ourselves of natural phenomena, but we can let go of the cravings based upon them. The untrained mind craves to enjoy gain, pleasure, praise and social status. At the same time it craves a life without loss, pain, blame and decline in status. The more we crave the worldly dhammas we like, the more we fear and resent those we don't. It's not the dhammas themselves that are the problem, but our relationship to them.

Although we cannot escape the worldly dhammas, we don't have to suffer on their account. As our understanding of them grows, our attachment to them weakens. The weaker the attachment, the more free we become.

Ajahn Jayasaro  
7/3/23

Dans le monde humain, il n'existe aucun endroit où nous puissions échapper aux huit dhammas mondains du gain et de la perte, du plaisir et de la souffrance, de l'éloge et du blâme, de la hausse et de la baisse de statut et de réputation. Même les murs des monastères n'offrent qu'une faible protection contre ces huit "vents mondains". Certaines personnes pourraient penser qu'en vivant seules dans une grotte, elles en seraient enfin libérées. Mais, en fait, elles ne tarderont pas à revivre leurs expériences passées. Tout le monde a en mémoire un fichier de dhammas mondains, suffisamment gros pour nourrir des années de rumination infructueuse dans l'esprit d'un ermite dépourvu de sagesse.

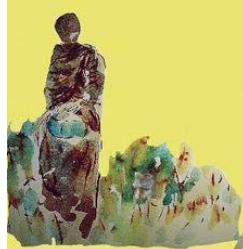
Il est important de garder à l'esprit que les huit dhammas mondains sont inclus dans la première noble vérité, et non dans la seconde. En d'autres termes, ce ne sont pas des choses que les pratiquants bouddhistes doivent abandonner, mais des choses qu'ils doivent comprendre pleinement. Nous ne pouvons pas nous libérer des phénomènes naturels, mais nous pouvons lâcher prise des désirs qu'ils suscitent. L'esprit non entraîné désire le gain, le plaisir, les louanges et le statut social. En même temps, il aspire à une vie sans perte, sans souffrance, sans reproche et sans déclin de statut. Plus nous désirons les dhammas mondains que nous aimons, plus nous avons peur et nous éprouvons du ressentiment envers ceux que nous n'aimons pas. Ce ne sont pas les dhammas eux-mêmes qui posent problème, mais notre relation à eux.

Bien que nous ne puissions pas échapper aux dhammas mondains, nous n'avons pas à souffrir de leur présence. Plus notre compréhension de ces dhammas croît, plus notre attachement à ces derniers s'affaiblit. Plus l'attachement s'affaiblit, plus nous devenons libres.

Ajahn Jayasāro  
7/03/23



## Le Quatrième Précepte



The effort to manipulate how we are perceived by others is as old as humanity itself. The first and most powerful tool of choice has always been to lie. That is why keeping the fourth precept has such a transformative effect on the human mind. To begin with, this precept may simply be a matter of not saying something is what it is not, or is not what it is. But as we practise the precept, we become more and more sensitive to the defilements that lie behind our tendency to conceal, distort and dramatise, to minimize and exaggerate. We observe the habit to search for plausibly good reasons to justify or excuse our unwise actions; we catch ourselves trying them on for size in imaginary conversations. We see how fundamental lying is to maintaining the false sense of self that lies at the root of our suffering.

As time passes, we begin to love and value truth for its own sake. We let go of the draining short-term goal of maintaining the best possible image of ourselves in other peoples' eyes. In its stead, we find that caring for the truth—giving no ground to the false—can provide a deeply fulfilling long-term foundation for our life with others.

Ajahn Jayasaro  
11/3/23

Essayer de manipuler la perception que les autres ont de nous est vieux comme le monde. Le premier et le plus puissant outil de choix à toujours été le mensonge. C'est pourquoi respecter le quatrième précepte engendre un effet si transformateur sur l'esprit humain. Au début, ce précepte peut simplement consister à ne pas dire qu'une chose est ce qu'elle n'est pas, ou qu'elle n'est pas ce qu'elle est. Mais avec la pratique du précepte, nous devenons de plus en plus sensibles aux pollutions mentales qui se cachent derrière notre tendance à dissimuler, déformer et dramatiser, atténuer et exagérer. Nous observons cette habitude de rechercher des raisons convaincantes pour justifier ou excuser nos actions malavisées. Nous nous surprenons en train d'évaluer ces raisons dans des conversations imaginaires pour voir si elles peuvent passer. Nous voyons alors à quel point le mensonge est fondamental pour maintenir ce sens du soi trompeur qui est à la racine de notre souffrance.

Avec le passage du temps, nous commençons à aimer et à apprécier la vérité pour elle-même. Nous lâchons prise de l'objectif épuisant et à court terme consistant à maintenir la meilleure image possible de nous-mêmes aux yeux des autres.

A la place, nous voyons que chérir la vérité, ne pas donner de place à ce qui est faux, nous procure une fondation durable et profondément épanouissante pour la vie avec les autres.

Ajahn Jayasāro  
11/03/23



## Les obstacles à la méditation



In meditation practice, hindrances are not just things that happen to us. An element of volition is always involved. It might seem that one moment we are focused on the breath and the next we are reliving a memory or being swept along on a tide of imagination. In fact, if our mindfulness was sharper, we would observe that craving precedes distraction. Most commonly, it is the craving to enjoy the pleasures afforded by memory and imagination. But there is also an addictive pleasure in dwelling on things that have hurt or angered us, and sometimes we crave that pleasure too. The hindrance of dullness and sleepiness is usually preceded by the craving not to be present, to not experience something, the craving for annihilation. Sometimes, the craving to be or become manifests as the need to have something — anything at all — in the mind to sustain the sense of self that we are so attached to.

Meditation is the most profound way to investigate The Four Noble Truths. There can be no liberation from suffering without abandoning craving. We cannot abandon craving without first observing what it is and how it works. We can learn what we need to know about craving by seeing what happens when we give ourselves a simple task like being aware of the breath.

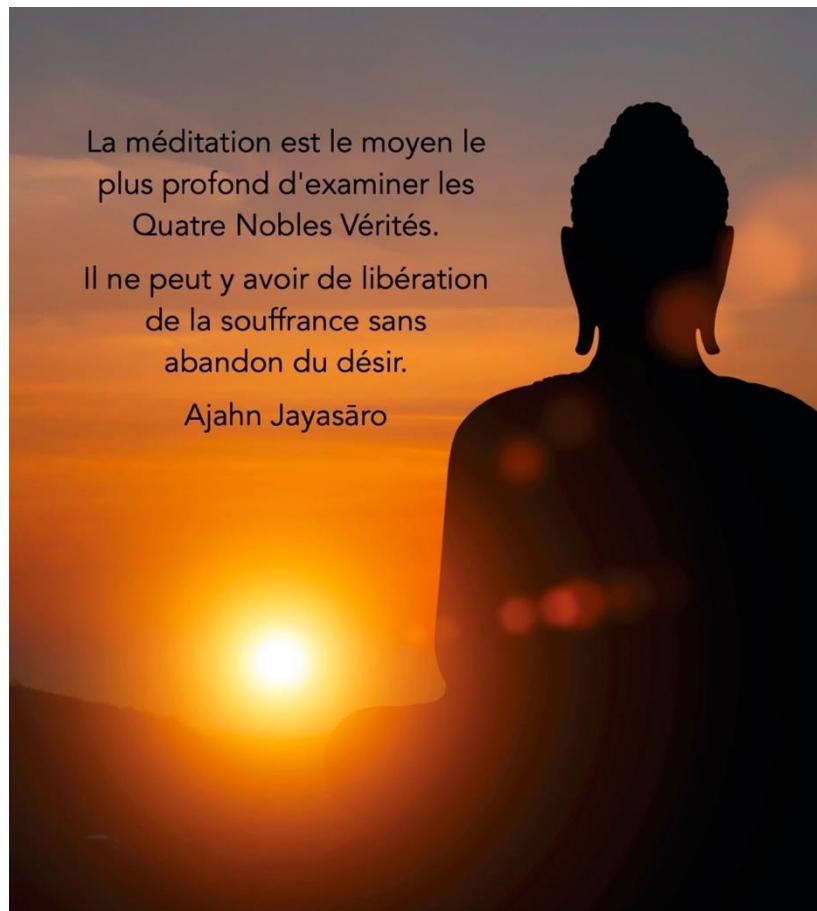
Ajahn Jayasaro  
14/3/23

Dans la pratique de la méditation, les obstacles ne sont pas simplement des choses qui nous arrivent. Un élément de volition est toujours impliqué. Il peut sembler qu'à un moment donné, nous nous concentrions sur la respiration et qu'à l'instant suivant, nous revivions un souvenir ou que nous soyons emportés par une vague d'imagination. En fait, si nous étions plus attentifs, nous constaterions que le désir précède la distraction. Le plus souvent, il s'agit de l'envie de profiter des plaisirs offerts par la mémoire et l'imagination. Mais il existe aussi un plaisir addictif à ressasser des choses qui nous ont blessés ou mis en colère, et nous recherchons parfois ce plaisir également.

L'obstacle que constituent la paresse et la somnolence est généralement précédé par le désir de ne pas être présent, de ne pas faire l'expérience de quelque chose, le désir d'annihilation. Parfois, l'envie d'être ou de devenir se manifeste par le besoin d'avoir quelque chose - n'importe quoi - dans l'esprit pour soutenir le sentiment de soi auquel nous sommes si attachés.

La méditation est le moyen le plus profond d'examiner les Quatre Nobles Vérités. Il ne peut y avoir de libération de la souffrance sans abandon du désir. Nous ne pouvons pas abandonner le désir sans d'abord observer ce qu'il est et comment il fonctionne. Nous pouvons apprendre ce que nous devons savoir sur le désir en étudiant ce qu'il se passe lorsque nous nous donnons une tâche simple, comme observer la respiration.

Ajahn Jayasāro  
14/03/23



## L'engouement et l'avidité pour le sentiment d'avoir raison



The Pali word 'rāga' is usually translated as 'lust'. It signifies an intense, burning desire. It is most commonly used in reference to sensual cravings, especially sexual. But the Buddha also uses the word in more unusual contexts. For example, 'sanditthi-rāga' has been translated as 'infatuation with the rightness of one's own view or dogma or ideology'. The term appears in the suttas together with the assertion, 'Only I am right. Everyone else is wrong.'

Lust and infatuation are strong words to use in speaking of the way people hold their views. But looking at the narrow-mindedness and fanaticism that are endemic in the world today, they seem apt. Another word that the Buddha used with regards to an unwise relationship with views and beliefs is 'paramāsa'. This is often translated as 'tenacious grasping'. But some Thai scholars have preferred words meaning 'fondling'.

These days faith is looked on as a good thing in itself. People with faith in religious dogmas are generally considered more virtuous than those who are without it. People who have faith in their own abilities and dreams are widely praised and admired. But the Buddha gave us an ever-timely warning: whatever the object of faith might be, if it is fondled with lust and infatuation with the feeling of being right, little of long-lasting benefit will come of it.

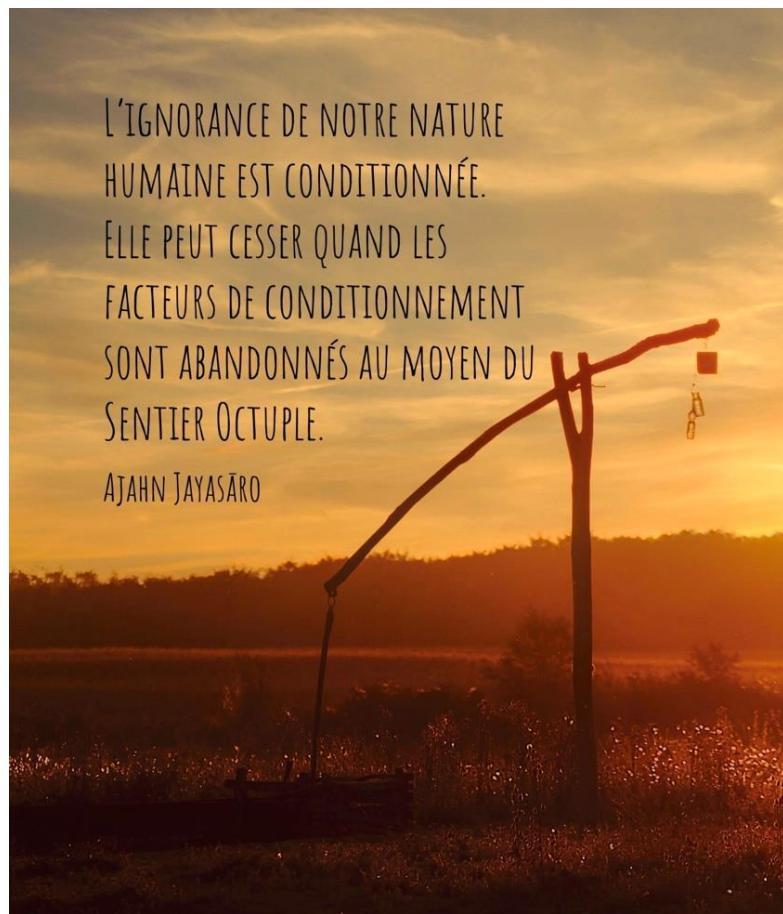
Ajahn Jayasāra  
18/3/23

Le mot Pāli ‘rāga’ est généralement traduit par ‘avidité’. Le mot signifie un désir intense et brûlant. Il est le plus souvent utilisé en référence aux désirs sensuels, particulièrement les désirs sexuels. Le Bouddha l'utilise cependant dans des contextes plus inhabituels. Par exemple ‘sanditṭhi-rāga’ est traduit par ‘engouement pour la justesse de notre propre point de vue, dogme ou idéologie’. On trouve ce terme dans les Suttas en lien avec l'affirmation “Moi seul ai raison, tous les autres ont tort”.

L'avidité et l'engouement sont des mots forts pour parler de la façon dont les gens défendent leurs points de vue. Cependant, ils semblent appropriés lorsqu'on observe l'étroitesse d'esprit et le fanatisme qui sont endémiques dans le monde d'aujourd'hui. Un autre mot utilisé par le Bouddha pour décrire une relation malavisée avec les points de vue et les croyances est ‘paramāsa’. C'est souvent traduit par ‘saisie tenace’. Certains érudits thaïlandais lui ont toutefois préféré le sens de "caresse".

De nos jours, la foi est vue comme une bonne chose en soi. Les personnes qui ont foi en des dogmes religieux sont perçues comme étant plus vertueuses que celles qui n'en ont pas. Les personnes qui ont foi en leurs capacités et leurs rêves sont généralement louées et admirées. Le Bouddha cependant, nous a laissé cette mise en garde toujours d'actualité : quel que soit l'objet de la foi, s'il est caressé avec convoitise et engouement pour le sentiment d'avoir raison, peu de bénéfices à long terme en résulteront.

Ajahn Jayasāro  
18/03/23



## Distinguer les déclencheurs et les causes



One afternoon, many years ago, I was sweeping leaves in the central area of our monastery when I heard piercing screams come from the Women's Section. I realized that it must be the laywoman with cancer who had recently arrived. Together with another monk I rushed to see what happened.

I feared that she had been bitten by a poisonous snake. When we arrived in front of the woman's hut, she was standing with one arm raised in the air, sobbing with fear. I looked more closely at her hand and saw a single red ant clinging to one of her fingers.

My first reaction was of relief. And then I felt the urge to laugh. These red ants were everywhere in the forest and completely benign. But I managed to compose myself and avoid embarrassing the woman. Another laywoman arrived and gently pulled the ant off the woman's finger. I suggested she drink a calming cup of tea.

We cannot always understand a person's emotional reaction from its immediate trigger. This woman had spent a very comfortable life in the city. It was probably the first time she had ever been bitten by an ant. When it happened all the fear of pain and fear of death churned up by her cancer diagnosis found a sudden release. For me, it was a memorable teaching. Distinguish triggers and causes. Consider the subjective pain of the person: not whether or not you think that they should have reacted in some other way.

Ajahn Jayasāra  
21/3/23

Un après-midi, il y a de nombreuses années, alors que je balayais les feuilles dans la zone centrale de notre monastère, j'entendis des cris perçants provenant de la section des femmes. J'ai alors pensé qu'il devait s'agir de la femme laïque atteinte d'un cancer, qui venait d'arriver. Avec un autre moine, je me suis précipité pour voir ce qu'il se passait.

Je craignais qu'elle n'ait été mordue par un serpent venimeux. Lorsque nous arrivâmes devant la hutte de la femme, elle se tenait debout, un bras levé en l'air, sanglotant de frayeur. Je regardai sa main de plus près et je vis une seule fourmi rouge cramponnée à l'un de ses doigts.

Ma première réaction fut d'être soulagé. Puis j'eus envie de rire. Ces fourmis rouges étaient omniprésentes dans la forêt et tout à fait inoffensives. Mais je réussis à me calmer et à éviter d'embarrasser cette femme. Une autre laïque arriva et retira délicatement la fourmi. Je lui suggérai de boire une tasse de thé pour se calmer.

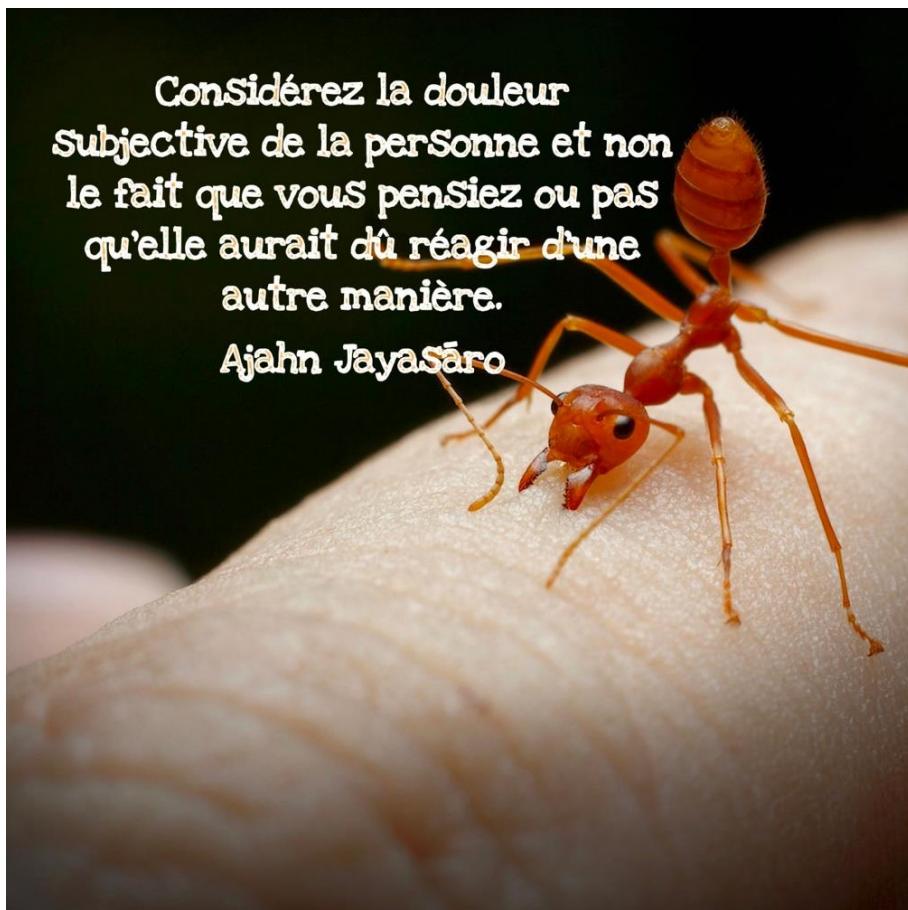
Nous ne pouvons pas toujours comprendre la réaction émotionnelle d'une personne à partir de son déclencheur immédiat. Cette femme avait vécu une vie très confortable en ville. C'était probablement la première fois qu'elle était piquée par une fourmi. Lorsqu'elle fut piquée, toute la peur de la douleur et de la mort suscitée par le diagnostic de son cancer se libéra soudainement. Pour moi, ce fut un enseignement mémorable : distinguer les déclencheurs et les causes. Considérez la douleur subjective de la personne et non le fait que vous pensiez ou pas qu'elle aurait dû réagir d'une autre manière.

Ajahn Jayasāro

21/3/23

**Considérez la douleur  
subjective de la personne et non  
le fait que vous pensiez ou pas  
qu'elle aurait dû réagir d'une  
autre manière.**

**Ajahn Jayasāro**



## Prendre la relaxation pour de la paix



A common cause of dullness and sleepiness in meditation is the mistaking of relaxation for peace.

Many meditators successfully navigate their way through an initial storm of mental agitation, but are then seduced by the relaxation that takes its place. They settle back into it as if it was a comfy armchair. It certainly feels nice. But finding satisfaction in a nice feeling requires abandoning mindfulness and clear comprehension. And letting go of these two virtues means depriving oneself of meditation's guiding lights. Without them true peace remains far away.

The practice of meditation is the cultivation of wakefulness. By being awake to our breath, we learn how to be awake to our life. Whatever stage of meditation we have reached, it is the presence of a bright, stable wakefulness that guarantees that we are following the path of the Supremely Awakened One.

Ajahn Jayasāro

25/3/23

Une cause fréquente de l'apathie et de la somnolence dans la méditation provient de la confusion entre relaxation et paix.

De nombreux méditants parviennent à traverser une première tempête d'agitation mentale, mais ils sont ensuite séduits par la relaxation qui la remplace. Ils s'y installent comme dans un fauteuil confortable. C'est certainement agréable. Mais se satisfaire d'une sensation agréable nécessite d'abandonner la pleine conscience et la compréhension claire. Lâcher prise de ces deux vertus, c'est se priver des lumières qui guident la méditation. Sans elles, la véritable paix reste lointaine.

La pratique de la méditation consiste à cultiver un état de vigilance. En étant attentifs à notre respiration, nous apprenons à être attentifs à notre vie. Quel que soit le stade de méditation atteint, c'est la présence d'un état éveillé, vif et stable qui garantit que l'on suit la voie de l'Éveillé Suprême.

Ajahn Jayasāro  
25/3/23



## Le "piège des coûts irrécupérables"



Sometimes people who commit themselves to a strategy or course of action that proves to be unwise are reluctant to abandon it. They cannot accept that all their investments of time, effort, money, prestige etc have been wasted. They continue on the same fruitless path in the blind hope that in the future something will somehow improve. By doing so, they compound their losses. This is called 'the sunken-cost fallacy'. Leaders seeking to rally their country around a foolish war will employ this way of thinking. They say, "We will never give up. If we stop now, the deaths of all our brave soldiers will have been in vain". Their solution: the deaths of more brave soldiers.

The most foolish strategy we can commit to in life is the protection and promotion of self. What could be more exhausting and depressing than putting this cluster of desires and fears we call self, at the centre of our existence?

An alternative becomes clear when we start to look at our mind more closely during meditation. As mindfulness becomes stronger, this 'self' which had always seemed to be so real and solid and demanding, is revealed as wispy and insubstantial. In samādhi, for a while, it disappears altogether. We learn how to find refuge in the sky of the mind rather than in the passing clouds of self-concern

Ajahn Jayasāro  
28/3/23

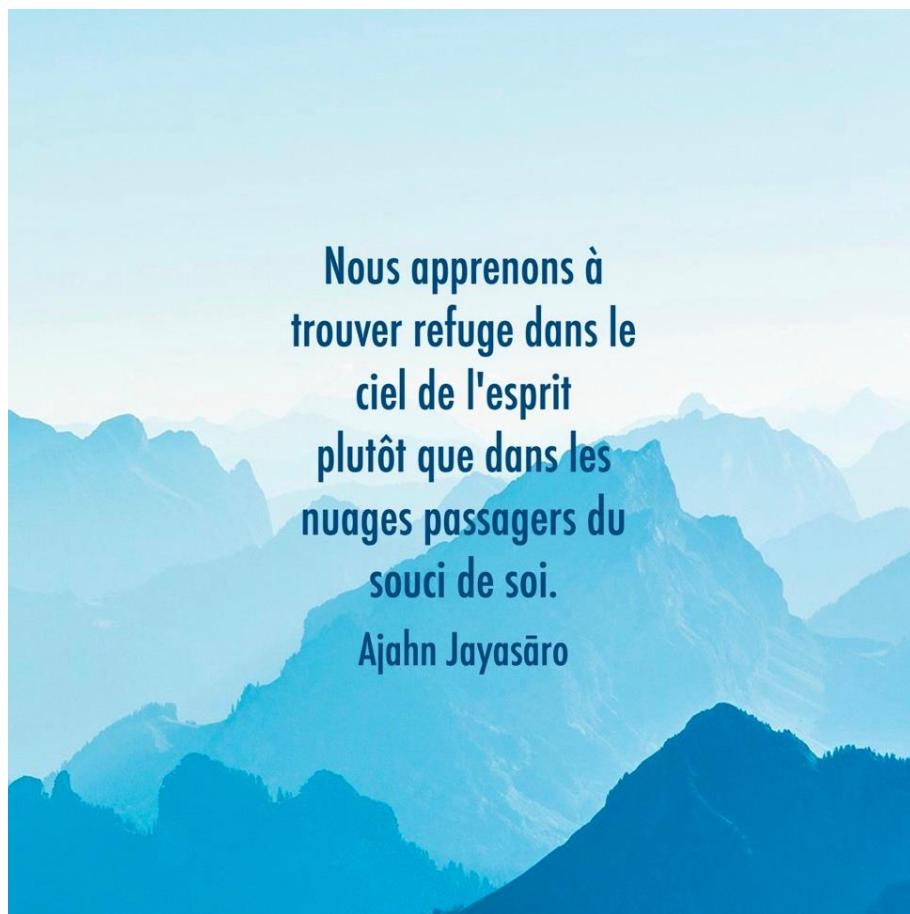
Parfois, les personnes qui s'engagent dans une stratégie ou un plan d'action qui s'avère peu judicieux sont réticentes à l'abandonner. Elles ne peuvent accepter que le temps, les efforts, l'argent, le prestige, etc. qu'elles ont investis aient été gaspillés. Elles continuent sur la même voie infructueuse, dans l'espoir aveugle qu'à l'avenir la situation s'améliorera d'une manière ou d'une autre.

Ce faisant, elles augmentent leurs pertes. C'est ce que l'on appelle le "piège des coûts irrécupérables". Les dirigeants qui cherchent à rallier leur pays autour d'une guerre insensée ont recours à ce mode de pensée. Ils disent : "Nous n'abandonnerons jamais. Si nous nous arrêtons maintenant, la mort de tous nos braves soldats aura été vainqueur". Leur solution : la mort de plus de braves soldats.

La stratégie la plus insensée que nous puissions adopter dans la vie est la protection et la promotion de notre ego. Quoi de plus épuisant et de plus déprimant que de placer au centre de notre existence cet amas de désirs et de peurs que nous appelons "moi" ?

Une alternative apparaît clairement lorsque nous commençons à observer notre esprit de plus près pendant la méditation. Au fur et à mesure que la pleine conscience se renforce, ce "moi", qui avait toujours semblé si réel, solide et exigeant, se révèle flou et sans substance. En samādhi, pendant un certain temps, il disparaît complètement. Nous apprenons à trouver refuge dans le ciel de l'esprit plutôt que dans les nuages passagers du souci de soi.

Ajahn Jayasāro  
28/3/23



## L'ignorance



Ignorance is listed as the first link in the teaching of Dependent Origination. This does not mean, however, that the Buddha considered it a first cause; indeed he rejected all theories of a first cause. The Buddha stated that Ignorance is also conditioned, specifically by the group of defilements called the Five Hindrances.

Ignorance is not a cause, and it is not a thing; it is an absence. We might, for example, observe that ignorance of the existence of water below the ground in a particular area is the significant prevailing condition for a lack of well-digging. That ignorance, no matter how ancient, is itself conditioned — perhaps by a superstitious belief in the absence of underground water, laziness to dig the earth with no sure result, or vested interests in using other sources of water. But if the correct steps are taken, that ignorance can be replaced by knowledge. And then wells will be dug.

Because ignorance of our human nature is conditioned it can cease when its conditioning factors are abandoned by means of the Eightfold Path. As the work of abandoning these factors progresses, we gain more and more proof and more and more faith in our potential for authentic knowledge of the way things are and thus for liberation.

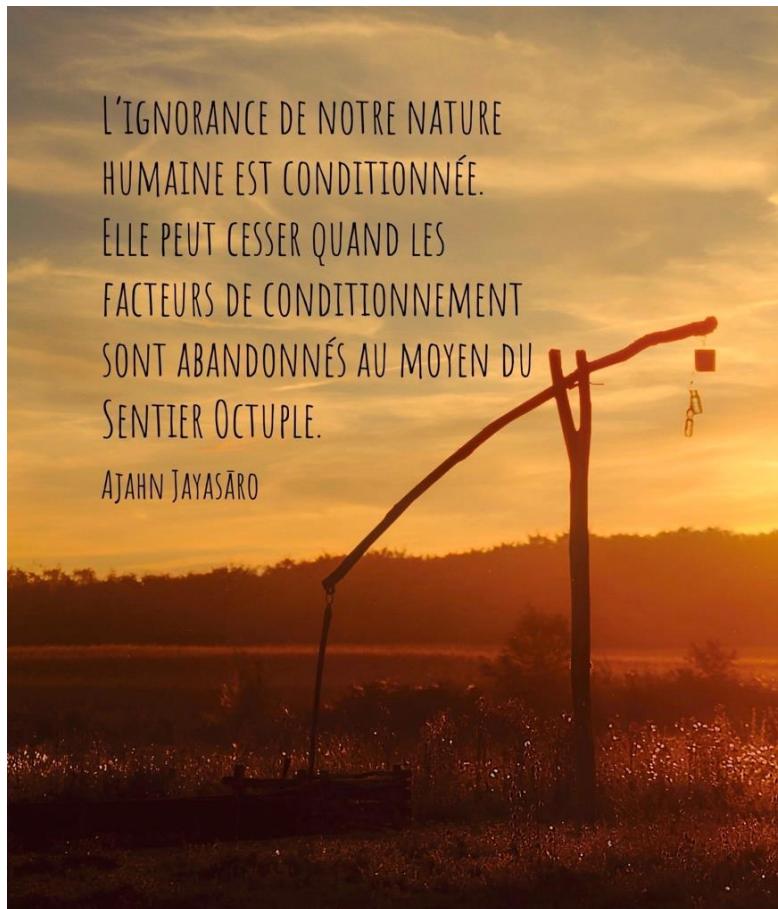
Ajahn Jayasāro  
1/4/23

L'ignorance est citée comme le premier lien dans l'enseignement de la co-production conditionnée. Cela ne signifie pas pour autant que le Bouddha la considérait comme une cause première ; il rejetait toute théories relatives à une cause première. Le Bouddha déclarait que l'ignorance est également conditionnée, en particulier par les souillures mentales appelées les "cinq obstacles".

L'ignorance n'est pas une cause, ni une chose ; c'est une absence. On pourrait observer, par exemple, que l'ignorance de l'existence de la nappe d'eau souterraine dans un endroit quelconque est la condition principale et dominante pour laquelle aucun puits n'y a été creusé. Cette ignorance, aussi ancienne soit-elle, est elle-même conditionnée, peut être par la croyance superstitieuse qu'il n'existe pas de nappe d'eau souterraine, par paresse de creuser sans être sûr du résultat, ou dû à l'utilisation d'autres sources d'approvisionnement en eau pour servir des intérêts personnels. Mais si les mesures correctes sont prises, cette ignorance est remplacée par la connaissance. Et ensuite, des puits seront creusés.

Parce que l'ignorance de notre nature humaine est conditionnée, elle peut cesser lorsque les facteurs qui la conditionnent sont abandonnés au moyen de l'Octuple Sentier. Au fur et à mesure que le travail d'abandon de ces facteurs progresse, nous acquérons de plus en plus de preuves et de plus en plus de foi en notre potentiel de connaissance authentique de la façon dont les choses sont et donc de notre potentiel pour la libération.

Ajahn Jayasāro  
1/4/23



## Des questions pertinentes à propos de notre pratique



Sometimes people would ask Ajahn Chah questions about matters far beyond their capacity to understand any possible answer he might give. A lay supporter who only meditated for a few minutes every day might, for example, ask about the difference between the form and formless jhānas. If Ajahn Chah thought it would be good for the questioner, he might just give them a blank look (one which would never be forgotten) and then start talking to someone else. Occasionally, he would counter-question to help them recognize their intentions in asking the question. Often, he would simply suggest that the person ask about something more relevant to their own practice.

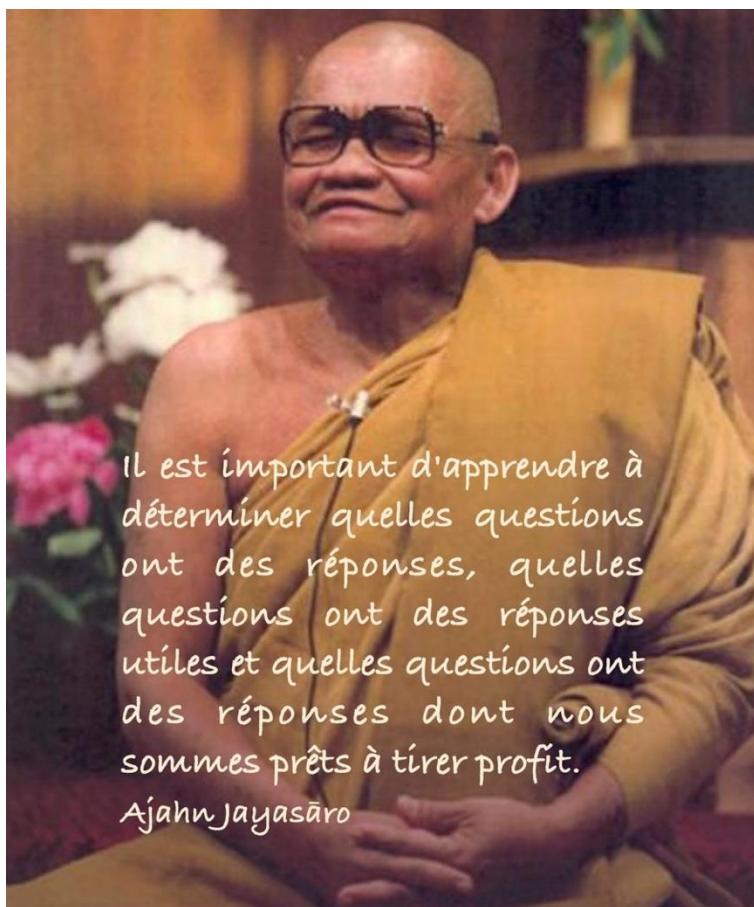
Determining which questions have answers, which questions have useful answers, and which questions have answers which we are ready to benefit from, is an important skill to learn. Of course, I would never try to compare myself with Ajahn Chah, but I also get asked questions which I am disinclined to answer. On a couple of occasions school students have asked me, "Which came first: the chicken or the egg?" The first time I replied, "Which came first in your mind when you thought of the question?" The second time I replied, "Don't know. Don't care". As I get older, I find only questions concerned with the four noble truths can hold my interest.

Ajahn Jayasaro  
4/4/23

Parfois, les gens posaient des questions à Ajahn Chah sur des sujets qui dépassaient de loin leur capacité à comprendre les réponses qu'il pouvait donner. Un laïc qui ne méditait que quelques minutes par jour demanda, par exemple, quelle était la différence entre les jhānas matériels et les jhānas immatériels. Si Ajahn Chah pensait que c'était bon pour l'auteur de la question, il lui jetait un regard noir (qu'il n'oublierait jamais) et commençait à parler à quelqu'un d'autre. Occasionnellement, il posait une question à son tour pour aider la personne à reconnaître ses intentions lorsqu'elle l'interrogeait. Souvent, il suggérait simplement à la personne de poser une question sur un sujet plus pertinent pour sa propre pratique.

Il est important d'apprendre à déterminer quelles questions ont des réponses, quelles questions ont des réponses utiles et quelles questions ont des réponses dont nous sommes prêts à tirer profit. Bien sûr, je n'essaierai jamais de me comparer à Ajahn Chah, mais on me pose aussi des questions auxquelles je ne suis pas disposé à répondre. À deux reprises, des élèves m'ont demandé : "Qu'est-ce qui est arrivé en premier, la poule ou l'œuf ?". La première fois, j'ai répondu : "Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit en premier lorsque vous avez pensé à cette question ?". La deuxième fois, j'ai répondu : "Je ne sais pas. Je m'en fiche". En vieillissant, je constate que seules les questions portant sur les Quatre Nobles Vérités peuvent retenir mon intérêt.

Ajahn Jayasāro  
4/4/23



Il est important d'apprendre à déterminer quelles questions ont des réponses, quelles questions ont des réponses utiles et quelles questions ont des réponses dont nous sommes prêts à tirer profit.

Ajahn Jayasāro

## L'harmonie communautaire

There are two kinds of harmony : one supportive and one destructive . In the destructive kind of harmony the members of a group avoid speaking about anything that might bring up bad feelings or create conflict , even when certain topics need to be discussed . The unspoken agreement in this kind of group is ' I won't say anything about your behaviour if you don't say anything about mine . Lack of overt conflict is mistaken for social harmony .

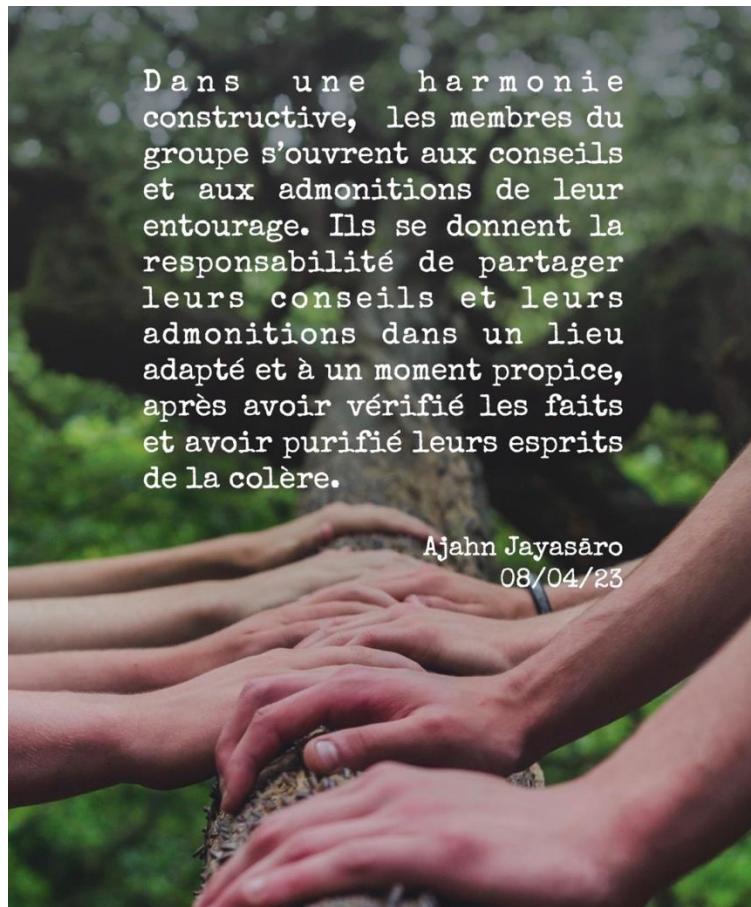
In the supportive kind of harmony , the members of a group are devoted to the true welfare of both themselves and others . They humbly accept that they have blind spots and make mistakes . They open themselves up to words of advice and admonishment from those around them . They take on the responsibility of offering words of advice and admonishment at a suitable time and place , having first made sure of the facts and cleansed their mind of anger . Even though there may be some hurt feelings every now and then , the kind of harmony that develops from this way of living together is strong and nourishing .

Il y a deux formes d'harmonie : l'une est constructive et l'autre est destructrice.

Dans l'harmonie destructrice, les membres du groupe évitent d'aborder des choses qui pourraient mener à des sentiments négatifs ou créer des conflits, même lorsqu'il serait pourtant nécessaire de parler de certains sujets. L'accord tacite dans ce genre de groupe est que "je ne dirai rien à propos de ta conduite si tu ne dis rien à propos de la mienne". L'absence de conflit ouvert est prise pour de l'harmonie sociale.

Dans l'harmonie constructive, les membres du groupe sont dévoués à soutenir à la fois leur véritable bien-être et celui des autres. Ils acceptent humblement d'avoir des points faibles et qu'ils peuvent se tromper. Ils s'ouvrent aux conseils et aux admonitions de leur entourage. Ils se donnent la responsabilité de partager leurs conseils et leurs admonitions dans un lieu adapté et à un moment propice, après avoir vérifié les faits et avoir purifié leurs esprits de la colère. Même si cela peut parfois blesser un peu, la qualité d'harmonie qui se développe par cette façon de vivre ensemble est robuste et nourrissante.

Ajahn Jayasāro  
8/4/23



## La pratique du Dhamma est un moyen d'honorer le Bouddha



Many years ago, I received a letter from an old Buddhist friend in the West. In it he inquired whether I would be interested in leaving the monkhood and accepting a position as a meditation teacher in his organization. I thanked him for his offer but politely declined. I said that it seemed to me that if I was foolish enough to disrobe, I could not be wise enough to be a teacher of Buddhist meditation.

I have always found joy in being able to live my life within a form defined by the Lord Buddha himself. For me, life as a monk is not incidental to the 'real practice' of meditation, but a central element in my cultivation of the Eightfold Path. Living as a monk is an expression of my devotion to the Buddha and his teachings and my gratitude to him.

Lay Buddhists have been given the same Eightfold Path as the monastics. There are no esoteric teachings reserved for a special inner circle of ordained disciples. It is joyful to look on Dhamma practice, not as a personal project, but as a way of honoring the Buddha, expressing devotion to him, and gratitude. It is not just a matter of daily meditation sessions—it is one's whole life. It means cultivating a comprehensive rightness of view, thought, speech, action, livelihood, effort, mindfulness and samādhi.

Ajahn Jayasāro  
11/4/23

Il y a de nombreuses années, j'ai reçu une lettre d'un vieil ami bouddhiste occidental. Il me demandait si j'aimerais quitter la vie monastique et rejoindre son organisation en tant qu'enseignant de méditation. Je l'ai remercié pour son offre, mais j'ai poliment refusé. Je lui ai dit qu'à mon avis si j'étais assez fou pour quitter la robe, je ne pouvais pas être assez sage pour enseigner la méditation bouddhiste.

J'ai toujours trouvé de la joie à pouvoir vivre ma vie dans une forme établie par le Seigneur Bouddha lui-même. Pour moi, la vie de moine n'est pas accessoire par rapport à la "vraie pratique" de la méditation, elle constitue un élément central dans mon apprentissage de l'Octuple Sentier. La vie de moine est l'expression de ma dévotion au Bouddha et à ses enseignements, et l'expression de ma gratitude envers lui.

Les laïcs bouddhistes ont reçu le même Octuple Sentier que les moines et les nonnes. Il n'y a pas d'enseignements ésotériques réservés à un cercle restreint de disciples ordonnés. Il est réjouissant de considérer la pratique du Dhamma, non pas comme un projet personnel, mais comme un moyen d'honorer le Bouddha, d'exprimer ma dévotion à son égard et ma gratitude. Il ne s'agit pas seulement de séances de méditation quotidiennes, mais de toute une vie. Il s'agit de cultiver la justesse globale de la vue, de la pensée, de la parole, de l'action, des moyens de subsistance, de l'effort, de la pleine conscience et du samadhi.

Ajahn Jayasāro  
11/4/23



## Éteindre les flammes des souillures mentales



The Buddha compared defilements to fires. Defilements take the raw materials of life and consume them, leaving ashes. Anger is the most obvious example. When they're angry, people look so hot and red. Anger burns up the peace and goodness of the mind when we dwell on the things we don't have, or think we should. Not getting what we want, not being treated as we think we deserve and a flame of anger can sweep through the mind. Greed also burns us up. It is the hot agitation that occurs when we crave something more: more pleasurable, more intense, more exciting; something new, something — anything — other than this. This fire burns up all contentment and appreciation for what is. Becoming obsessed with our appearance and image, our fears, anxieties, doubts and insecurities: these all create smoky flameless fires. But the smouldering fires of depression, anxiety and confusion can burst into flames at any moment.

Learning to observe the ways in which defilements cause suffering is a major motivator to practise Dhamma. The Dhamma is like water: it cools and ultimately extinguishes the fires of defilement. Observing how the Dhamma puts out the fires raging in our hearts gives us an unshakeable faith in the Triple Gem.

Ajahn Jayasaro

15/4/23

Le Bouddha a comparé les souillures au feu. Les souillures de l'esprit prennent la matière première de la vie et la consument, ne laissant que des cendres.

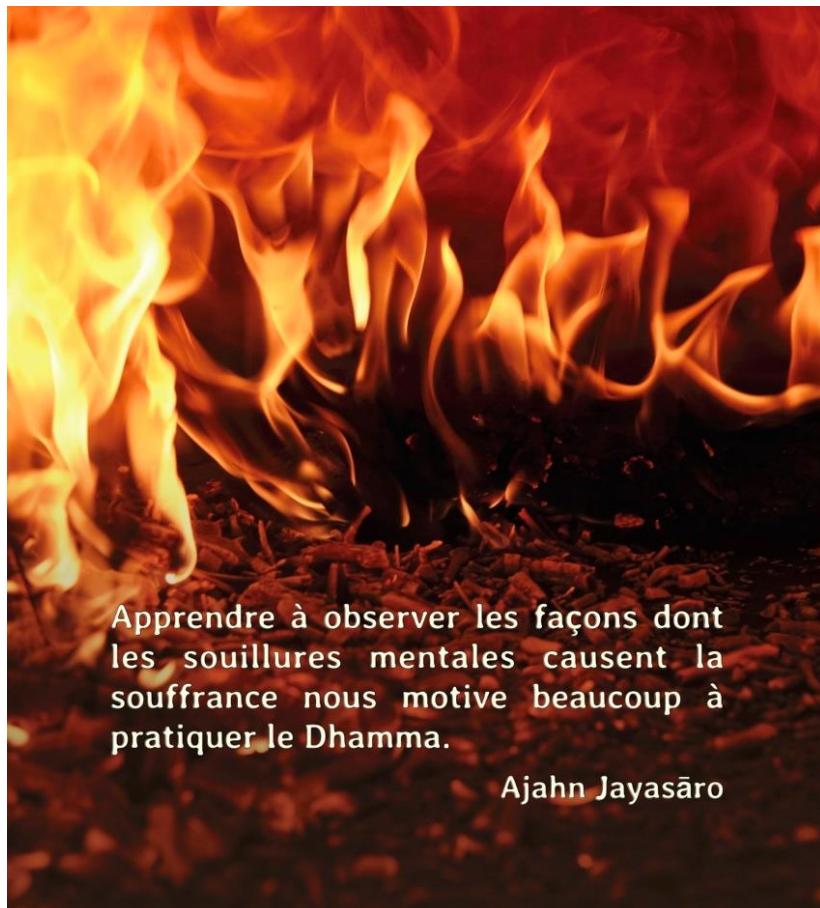
La colère en est l'exemple le plus évident. Quand ils sont en colère, les gens paraissent si enflammés et si rouges. La colère consume la paix et la bonté de notre esprit quand nous ruminons sur ce que nous n'avons pas, ou ce que nous pensons devoir posséder. Quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons, quand nous ne sommes pas traités comme nous croyons le mériter, cette flamme de la colère peut se propager dans notre esprit.

L'avidité nous dévore aussi. C'est cette agitation brûlante qui survient quand on a soif de quelque chose de plus : de plus agréable, plus intense, plus excitant ; quelque chose de nouveau, n'importe quoi, tout sauf ceci. Ce feu dévore tout contentement, toute appréciation de ce qui ce qui est.

Lorsque nous devenons obsédés par notre apparence et notre image, nos peurs, nos anxiétés, nos doutes et nos insécurités ; tout cela crée des feux couvants, sans flammes. Mais les feux couvants de la dépression, de l'anxiété et de la confusion peuvent s'embraser à tout moment.

Apprendre à observer les façons dont les souillures mentales causent la souffrance nous motive beaucoup à pratiquer le Dhamma. Le Dhamma est comme de l'eau : il nous rafraîchit et éventuellement, éteint les feux des souillures. Voir comment le Dhamma éteint les flammes qui font rage dans notre cœur nous donne une confiance inébranlable dans le Triple Joyau.

Ajahn Jayasāro  
15/4/23



## Le sens très réel d'un "soi"



It is common to talk about complex phenomena as being 'greater than the sum of their parts'. When contributory factors combine in a particular way, new unexpected things can happen. The unique qualities of water — say, for example, its ability to put out a fire — cannot be predicted from any of its constituent elements of hydrogen and oxygen. In Buddhist terminology, so-called 'emergent properties' are referred to as 'conditioned phenomena'. These properties can only be present as long as their supporting causes and conditions prevail. In the case of water and all its properties, they will disappear if electrolysis is used to separate the hydrogen and oxygen atoms.

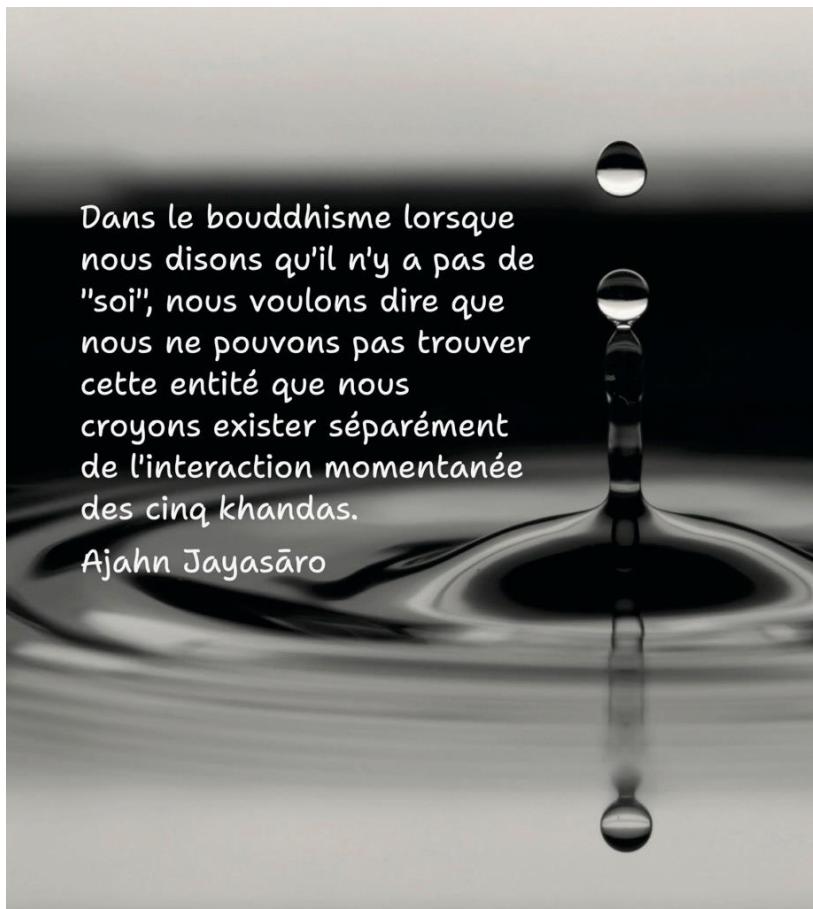
One way of looking at this very real sense we have of ourselves as the owner of experience, the one who acts and is acted upon, is as an emergent property of the Five Khandas. In Buddhism, when we say that there is 'no self' we mean that we cannot find this entity we believe to exist separate from the moment-to-moment interactions of the five khandas. 'No self' means that we accept that there is a phenomena that we have agreed to call 'self'. It's just not what we think it is.

Ajahn Jayasaro  
18/4/23

Il est courant de dire des phénomènes complexes qu'ils sont "plus grands que la somme de leurs parties". Lorsque plusieurs facteurs se combinent d'une certaine manière, de nouvelles choses inattendues peuvent se produire. La qualité unique de l'eau - citons, par exemple, sa capacité à éteindre un incendie - ne peut être prédite à partir d'aucun de ses éléments constitutifs, à savoir l'hydrogène et l'oxygène. Dans la terminologie bouddhiste, les "propriétés émergentes" sont appelées "phénomènes conditionnés". Ces propriétés ne peuvent être présentes que si les causes et les conditions qui les sous-tendent prévalent. Par exemple, toutes les propriétés de l'eau disparaîtront si l'on utilise l'électrolyse pour séparer les atomes d'hydrogène des atomes d'oxygène.

L'une des façons de considérer ce sens très réel que nous avons de nous-mêmes en tant que propriétaire de l'expérience, celui qui agit et sur lequel on agit, est de le considérer comme une propriété émergente des Cinq Khandas. Dans le bouddhisme, lorsque nous disons qu'il n'y a pas de "soi", nous voulons dire que nous ne pouvons pas trouver cette entité que nous croyons exister séparément de l'interaction momentanée des cinq khandas. L'expression "pas de soi" signifie que nous acceptons l'existence d'un phénomène que nous avons convenu d'appeler "soi". Il n'est tout simplement pas ce que nous pensons.

Ajahn Jayasāro  
18/4/23



## La communication ne se limite pas à la langue



Over the years, many people have asked me how Ajahn Chah was able to communicate with his foreign disciples when he could not speak any of their languages, and they—at least to begin with—could not speak his. If asked this question himself, Ajahn Chah would usually reply humorously. “It’s just like water buffaloes on a farm,” he would say, eyes gleaming, “they don’t know what you’re saying but if you just keep tugging on their rope, this way and that, they soon get the hang of things.” At times like this, it would seem that he considered himself more of a trainer than a teacher.

One of my own most memorable early exchanges with Ajahn Chah had zero Dhamma content. And yet I treasure the memory of it to this day. I was part of a group of monks following him on an inspection tour of the monastery’s kutis. Eager to show off how quickly I was learning Thai, I pointed out a window frame in need of repair. ‘Nah-tahng’, he replied slowly, correcting my pronunciation of the word for ‘window’. It was like he had kicked me in the teeth. I’d got the tones wrong! How humiliating! And yet, at the same time, I felt strangely joyful. The thought that my teacher cared enough about me to correct my Thai pronunciation electrified me. The determination that arose in my mind then to practice well and make him proud of me, had more of an uplifting effect on me than if he’d sat down right there and delivered a profound two-hour discourse on Dependant Origination in perfect English.

So, language is important, I tell people. But there’s more to it than that.

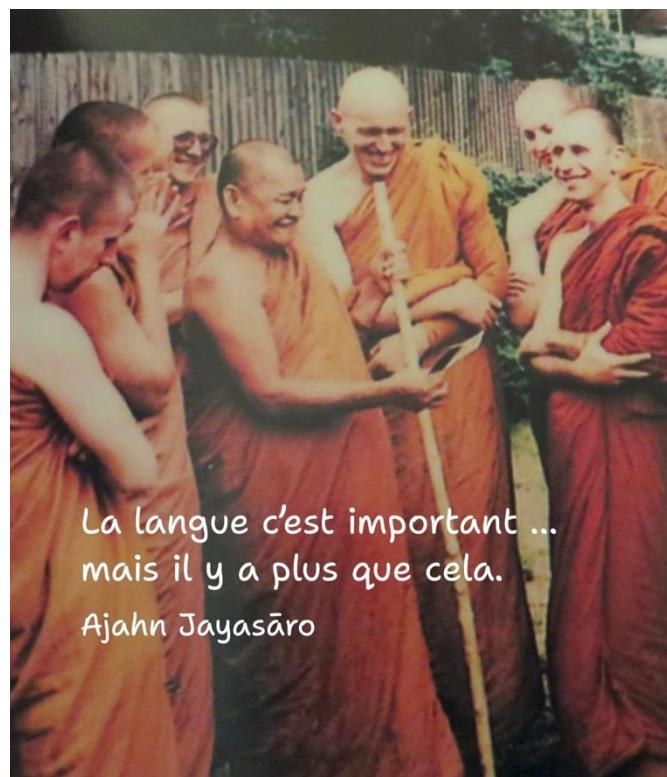
Ajahn Jayasāro  
22/4/23

Au fil des années, de nombreuses personnes m'ont demandé comment Ajahn Chah parvenait à communiquer avec ses disciples étrangers alors qu'il ne parlait aucune de leurs langues et que ceux-ci - du moins au début - ne parlaient pas la sienne. Si on lui posait cette question, Ajahn Chah répondait généralement avec humour. « C'est comme les bulles d'eau dans une ferme », disait-il, les yeux brillants, « ils ne savent pas ce que vous dites, mais si vous continuez à tirer sur leur corde, dans un sens ou dans l'autre, ils finissent par comprendre. » Dans ces moments-là, il semblerait qu'Ajahn Chah se considérait plus comme un formateur que comme un enseignant.

L'un des premiers échanges les plus mémorables que j'ai eu avec Ajahn Chah n'avait rien à voir avec le Dhamma. Et pourtant, j'en garde encore aujourd'hui un souvenir impérissable. Je faisais partie d'un groupe de moines qui l'accompagnait lors d'une visite d'inspection des kutis du monastère. Désireux de montrer à quel point j'apprenais rapidement le Thaï, je lui ai montré un encadrement de fenêtre qui avait besoin d'être réparé. « Nah-tahng », répondit-il lentement, en corrigeant ma prononciation du mot 'fenêtre'. C'est comme s'il m'avait donné un coup de pied. Je m'étais trompé de tonalité ! Quelle humiliation ! Et pourtant, en même temps, je me sentais étrangement joyeux. La pensée que mon maître se souciait suffisamment de moi pour corriger ma prononciation Thaï m'électrisait. La détermination qui s'est alors éveillée dans mon esprit de bien m'entraîner et de le rendre fier de moi eut sur moi un effet plus stimulant que s'il s'était assis là et avait prononcé un discours profond de deux heures sur la Coproduction Conditionnée dans un anglais parfait.

La langue est donc importante, je le dis aux gens. Mais il y a plus que cela.

Ajahn Jayasāro  
22/4/23



## **Les enseignements du Bouddha sont les plus merveilleux des médicaments.**

The Buddha's teachings are 'well-expounded'. They provide a clear, structured and complete map of the path to liberation.

The Buddha's teachings are 'timeless'. They deal with unchanging realities of the human condition. The ways in which suffering arises and way in which it ceases will always be true.

The Buddha's teachings are 'verifiable'. They are not unproveable dogmas to be accepted out of faith.

The Buddha's teachings 'invite verification'. They challenge us to put them to the test of experience.

The Buddha's teachings 'lead us onwards'. It is not possible to study and practise these teachings without being changed by them. The more profoundly we understand the teachings the more profoundly we change.

The teachings of the Buddha must be verified by each person individually. No benefactor, no enlightened being can do the work for us. It is like taking medicine. But, the most wonderful medicine.

Ajahn Jayasaro

24/4/23

Les enseignements du Bouddha sont "bien expliqués". Ils fournissent une carte claire, structurée et complète du chemin vers la libération.

Les enseignements du Bouddha sont "intemporels". Ils traitent des réalités immuables de la condition humaine. La manière dont la souffrance survient et la manière dont elle cesse seront toujours vraies.

Les enseignements du Bouddha sont "vérifiables". Ce ne sont pas des dogmes indémontrables qu'il faut accepter avec foi.

Les enseignements du Bouddha "invitent à la vérification". Ils nous mettent au défi de les soumettre à l'épreuve de l'expérience.

Les enseignements du Bouddha "nous conduisent vers l'avant". Il n'est pas possible d'étudier et de pratiquer ces enseignements sans en être transformé. Plus nous comprenons les enseignements en profondeur, plus profondément nous changeons.

Les enseignements du Bouddha doivent être vérifiés par chaque personne individuellement. Aucun bienfaiteur, aucun être éveillé ne peut faire le travail à notre place. C'est comme prendre un médicament. Mais c'est le plus merveilleux des médicaments.

Ajahn Jayasāro  
24/4/23



## Il est difficile d'apprécier la vie si on ne se rappelle pas la mort.



It's hard to appreciate life without the recollection of death.  
It's hard to use time wisely without the recollection of death.  
It's hard to abandon indulgence in sensual pleasures without the recollection of death.  
It's hard to prioritize wisely without the recollection of death.  
It's hard to forgive others without the recollection of death.  
It's hard to maintain a consistent Dhamma practice without the recollection of death.

So let us recollect:

"Every single person ever born has already either died or will die in the years ahead. I, too, am surely going to die."

"My life is slipping away, little by little, without the slightest pause, like sand in a timer."

"My death may come at any time. I could die today. I have absolutely no guarantees that I will see tomorrow. Or even my next inhalation."

"So many illnesses could cause my death. This body is so fragile. Death is never far away."

Wealth, power, fame, respect and love — no worldly achievement can prevent my coming death.

Only Dhamma practice can be a refuge to me in the face of my inevitable death.

Only by realizing liberation through practice of the Eightfold Path may I transcend death, and experience the Deathless.

Ajahn Jayasāra  
29/4/23

Il est difficile d'apprécier la vie si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile d'utiliser le temps avec sagesse si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile de renoncer aux plaisirs sensuels si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile d'établir des priorités avec sagesse si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile de pardonner aux autres si on ne se rappelle pas la mort.

Il est difficile de maintenir une pratique constante du Dhamma si on ne se rappelle pas la mort.

C'est pourquoi nous devons nous rappeler :

"Chaque personne née est déjà morte ou mourra dans les années à venir. Moi aussi, je vais sûrement mourir."

"Ma vie s'écoule peu à peu, sans la moindre pause, comme du sable dans un sablier."

"Ma mort peut survenir à tout moment. Je peux mourir aujourd'hui. Je n'ai absolument aucune garantie de voir demain ou même ma prochaine inspiration."

"Tant de maladies peuvent causer ma mort. Ce corps est si fragile. La mort n'est jamais loin."

La richesse, le pouvoir, la célébrité, le respect et l'amour - aucun accomplissement mondain ne peut empêcher ma mort de survenir.

Seule la pratique du Dhamma peut me servir de refuge face à ma mort inévitable.

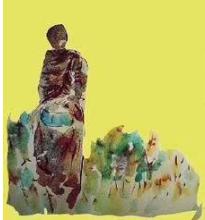
Ce n'est qu'en réalisant la libération par la pratique de l'Octuple Sentier que je pourrai transcender la mort et faire l'expérience du Sans Mort.

Ajahn Jayasāro

29/4/23



## Comprendre le plaisir sensuel



Hedonistic philosophies exalt sensual pleasure.

Ascetic philosophies condemn it. Sensual pleasure tends to be seen as either a divine gift or a lure from the devil. Buddhism takes a middle path. It says that sensual pleasure — its charm, its limitations and drawbacks — should be understood.

In seeking to understand sensual pleasure, here are a few questions that we may ask:

What needs of the human heart can be satisfied by sensual pleasure?

Are there any needs that it cannot? Why?

How should we address the needs that sensual pleasure cannot satisfy?

To what extent are our sensual pleasures addictive? How much power over us do they have?

Have we ever acted unethically out of desire for sensual pleasure?

Have we ever hurt others out of our desire for sensual pleasure?

How often have we found ourselves disappointed by sensual pleasure?

How is sensual pleasure affected by expectation? By repetition and familiarity?

How do we feel when we are unable to experience a sensual pleasure that we desire?

Is there a relationship between sensual pleasure and depression?  
Or anxiety?

How do we feel about future separation from sensual pleasure due to sickness, old age and death?

What does being separated from sensual pleasure feel like?

So many questions. So many more. The principle is:

The more clearly you see the wiser and more at peace you will be.

Ajahn Jayasaro  
2/5/23

Les philosophies hédonistes exaltent le plaisir sensuel. Les philosophies ascétiques le condamnent. Le plaisir sensuel tend à être considéré soit comme un don divin, soit comme un leurre du diable. Le bouddhisme adopte une voie médiane. Il affirme que le plaisir sensuel - son charme, ses limites et ses désavantages - doit être compris.

En cherchant à comprendre le plaisir sensuel, voici quelques questions que nous pouvons nous poser:

Quels sont les besoins du cœur humain qui peuvent être satisfaits par le plaisir sensuel ?

Y a-t-il des besoins qu'il ne peut pas satisfaire ? Pourquoi ?

Comment devrions-nous répondre aux besoins que le plaisir sensuel ne peut pas satisfaire ?

Dans quelle mesure nos plaisirs sensuels créent-ils une dépendance ? Quel pouvoir ont-ils sur nous ?

Avons-nous déjà agi de manière contraire à l'éthique par désir de plaisir sensuel ?

Avons-nous déjà blessé d'autres personnes en raison de notre aspiration au plaisir sensuel ?

Combien de fois avons-nous été déçus par le plaisir sensuel ?

Comment le plaisir sensuel est-il affecté par l'attente ? Par la répétition et la familiarité ?

Que ressentons-nous lorsque nous ne sommes pas en mesure d'éprouver un plaisir sensuel que nous désirons ?

Existe-t-il une relation entre le plaisir sensuel et la dépression ou l'anxiété ?

Que ressentons-nous lorsque nous pensons à une future séparation du plaisir sensuel dû à la maladie, la vieillesse et la mort ?

Que ressentons-nous lorsque nous sommes séparés du plaisir sensuel ?

Il y a tant de questions et bien d'autres encore. Le principe est le suivant :

Plus vous voyez clairement, plus vous serez sages et sereins.

Ajahn Jayasāro  
2/05/23



## Le flux de nos pensées



It may seem as if there is a continual flow of thought in our minds throughout the day, but is that really the case? Are there no gaps at all?

Have a look. It's my contention that, in fact, there are many gaps, but we habitually overlook them. Why? These small mundane

silences of the mind are not interesting enough to draw our attention: they're always the same, they relate to nothing outside of themselves. And so we tend to rush on to the next memory, plan, judgement, fantasy, daydream.

But if these small gaps in the inner noise are made an object of mindfulness, they start to increase and lengthen. The awareness of all the stuff in the mind – all the content, useful and junk – changes. We see more clearly how mental phenomena are simply events. They arise and pass away. We don't identify with them so much because we see them in a new context. We become more free.

In one of my favourite Ajahn Chah teachings, he said that it's not necessary to fight with thoughts. That would be like walking in a straight line down a busy street and trying to push aside everyone in your way. He said it makes more sense to walk between oncoming pedestrians. In the same way we navigate our way between the thoughts in our mind by moving through the gaps between them.

Ajahn Jayasāra  
6/5/23

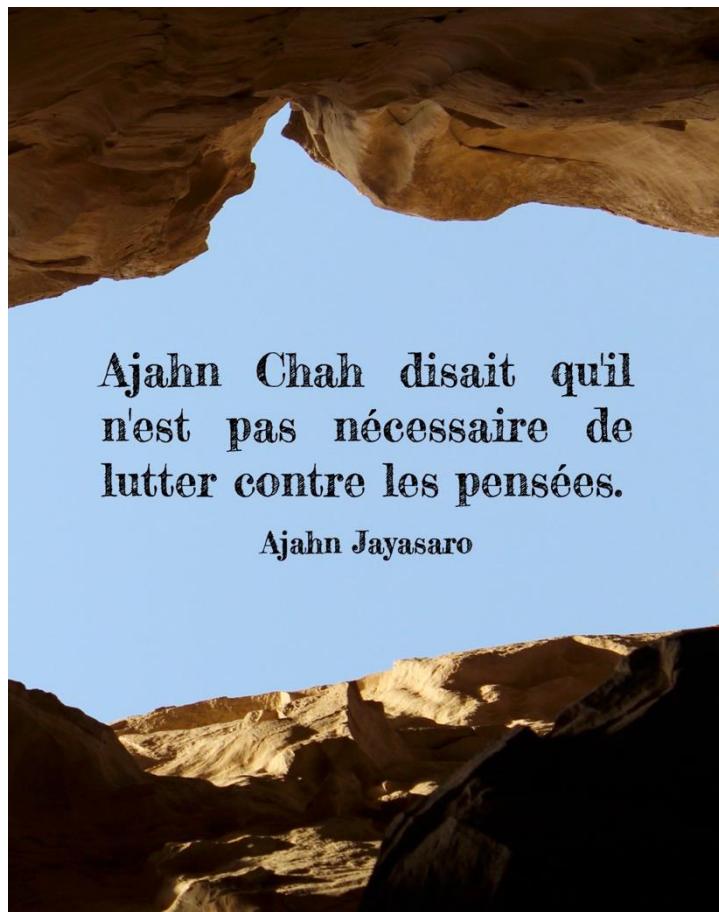
On peut avoir l'impression qu'il y a un flux continu de pensées dans notre esprit tout au long de la journée, mais est-ce vraiment le cas ? N'y a-t-il aucune interruption ? Regardez bien. J'affirme qu'en fait, il y a de nombreux trous, mais que nous avons l'habitude de les ignorer. Pourquoi ? Ces petits silences banals de l'esprit ne sont pas assez intéressants pour attirer notre attention : ils sont toujours les mêmes, ils ne se rapportent à rien d'autre qu'à eux-mêmes. Nous avons donc tendance à nous précipiter sur le souvenir, le projet, le jugement, la fantaisie ou la rêverie qui suivent.

Mais si ces petits silences dans le bruit intérieur deviennent l'objet de l'attention, ils commencent à se multiplier et à s'allonger. La conscience de tout ce qui se trouve dans l'esprit - tout le contenu, utile ou non - change. Nous voyons plus clairement que les phénomènes mentaux sont simplement des événements. Ils surgissent et disparaissent. Nous ne nous identifions plus autant à eux parce que nous les voyons dans un nouveau contexte. Nous devenons plus libres.

Dans l'un de mes enseignements préférés, Ajahn Chah dit qu'il n'est pas nécessaire de lutter contre les pensées. Cela reviendrait à marcher en ligne droite dans une rue animée en essayant de repousser tous ceux qui se trouvent sur notre chemin. Il dit qu'il est plus sensé de marcher entre les piétons qui viennent en sens inverse. De la même manière, nous nous frayons un chemin entre les pensées de notre esprit en nous déplaçant dans les espaces qui les séparent.

Ajahn Jayasāro

6/5/23



**Ajahn Chah disait qu'il  
n'est pas nécessaire de  
lutter contre les pensées.**

Ajahn Jayasaro

## Les deux types de vérités



In Buddhism we talk about two kinds of truth. The first kind is the truth that Ajahn Chah liked to call 'liberation truth'. It is the truth known as a direct non-verbal experience by the mind that is liberated — temporarily or permanently — from defilement. It is timeless, universal truth.

The second kind of truth is called 'truth through agreement'. This kind of truth is time-bound, contingent. Statements of truths through agreement might include: 'My name is Ajahn Jayasaro. I am a Buddhist monk. I live in Thailand.'

Agreed truths are flimsy and without essence. Nevertheless, much of the incredible material progress humanity has achieved is due to our ability to create 'truths through agreement.' The financial system is an obvious example. At the same time, though, certain dangers have appeared:

1. Attaching to conditional truths as if they were ultimately true has often led humans into dark and destructive paths.
2. Seeking to destroy agreed truths out of a blind belief that doing so will lead to freedom or authenticity, has often led to anarchy and ceding power to defilement.

In the Buddha's Middle Way we seek to understand 'truths through agreement' as simply that. No more, no less. Whenever and whenever appropriate we uphold agreed truths that do not conflict with liberation truths. We use them as tools for living.

Ajahn Jayasaro  
9/5/23

Dans le bouddhisme, nous parlons de deux types de vérités. La première est la vérité qu'Ajahn Chah aimait appeler ‘vérité de la libération’. Il s’agit de la vérité connue en tant qu’expérience directe, non verbale, de l’esprit libéré de la souillure, temporairement ou de manière permanente. Il s’agit d’une vérité intemporelle et universelle.

Le deuxième type de vérité est appelé ‘vérités par accord’. Ce type de vérité est limité dans le temps et conditionné. Voici quelques exemples de ces vérités convenues : ‘Je m’appelle Ajahn Jayasāro. Je suis un moine bouddhiste. Je vis en Thaïlande.’

Les vérités convenues sont fragiles et dépourvues d’essence. Néanmoins, une grande partie de l’incroyable progrès matériel réalisé par l’humanité est due à notre capacité à créer des ‘vérités par accord’. Le système financier en est un exemple évident. Cependant, certains dangers sont apparus.

1. S’attacher à des vérités convenues, comme si elles étaient absolument vraies, a souvent conduit les humains sur des chemins sombres et destructeurs.

2. Chercher à détruire les vérités convenues, en croyant aveuglément que cela conduira à la liberté ou à l’authenticité, a souvent conduit à l’anarchie et à céder le pouvoir à la souillure.

Dans la Voie du Milieu du Bouddha, nous cherchons à comprendre les vérités convenues comme étant simplement cela, ni plus ni moins. Où et quand c’est approprié, nous soutenons les vérités convenues qui n’entrent pas en conflit avec les vérités de la libération. Nous les utilisons comme des outils pour vivre.

Ajahn Jayasāro  
9/5/23

*Dans la Voie du Milieu du Bouddha, nous cherchons à comprendre les vérités convenues comme étant simplement cela, ni plus ni moins.*

*Ajahn Jayasāro*



## La fausse modestie



To 'humblebrag', I learned recently, is to speak in a modest or self-deprecating manner with the intention to boast. For example: "trekking through remote mountain ranges to raise funds for charity gets harder every year. I must be getting old."

Humility has always been one of the easiest virtues to fake: it's not very difficult at all to cloak feelings of superiority with actions and words signalling inferiority. It is far harder, for example, to conceal anger in loving words, hatred in expressions of compassion or confusion in wise words. It can be done — you are perhaps thinking of a certain family member right now — but not convincingly to anyone with discernment.

So, extracted from the actions and words that a culture agrees to be indicative of a humble mind, what exactly is humility? To me, it is caring for the truth: never being dogmatic about anything you don't know as a direct experience. It means taking nothing and nobody — especially yourself — for granted.

Ajahn Jayasaro  
13/5/23

^  
1/  
4  
▼

J'ai récemment appris que 'jouer la carte de la fausse modestie' (to humblebrag) veut dire parler de soi-même avec modestie et auto-dérision avec l'intention de se vanter. Un exemple : " cela devient chaque année plus difficile de faire de la randonnée de montagne dans des endroits isolés afin de lever des fonds pour des œuvres de bienfaisance. Je deviens vieux. "

L'humilité a toujours été la vertu la plus facile à truquer. Ce n'est vraiment pas difficile de cacher des sentiments de supériorité derrière des actions et des paroles qui communiquent l'infériorité. C'est bien plus difficile, par exemple, de dissimuler la colère dans des mots chaleureux, la haine dans l'expression de la compassion ou la confusion dans des paroles sages. C'est possible - un membre de votre famille vous vient peut-être immédiatement à l'esprit - mais cela ne trompe pas une personne perspicace.

Donc, une fois qu'on a éliminé les mots et les actions qui selon la culture constituent un esprit humble, qu'est-ce exactement que l'humilité ?

Pour moi, c'est chérir la vérité. Ne pas être dogmatique par rapport aux choses que l'on ne connaît pas par expérience directe. Cela veut dire ne prendre rien et personne, surtout soi-même, comme allant de soi.

Ajahn Jayasāro  
13/5/23



## Les nimittas



Nimittas are mind-made phenomena that meditators perceive as forms, sounds, odours, tastes or touches. They often appear in meditation as the five hindrances are abandoned. Unsurprisingly, given how the visual and auditory senses dominate human consciousness, visual nimittas are by far the most common, followed by auditory. In almost all cases, the wisest practice with regard to this phenomena is equanimity. The meditator recognizes the nimitta as simply a nimitta, puts it down, and returns to the meditation object.

On encountering a nimitta meditators must avoid the traps of fascination, doubt and fear. Fascination can be a strong temptation. It must be borne in mind that fascination with a vision of a heaven realm is every bit of an obstruction to progress in meditation as fascination with a vision of ice cream and chocolate. It's the fascination itself that is the problem.

Some nimittas can be useful, particularly those featuring the human body. These can be employed as a vehicle for developing asubha meditation, or else for investigating the three characteristics.

The most important nimitta is the 'samadhi nimitta': a characteristic sign — most often composed of light — that precedes entry into deep samādhi. Focusing on this nimitta can make it a door into samādhi. For advanced practitioners it may even become a short-cut.

Ajahn Jayasaro  
16/5/23

Les nimittas sont des phénomènes créés par l'esprit que les méditants perçoivent comme des formes, des sons, des odeurs, des goûts ou des sensations tactiles.

Ils apparaissent souvent dans la méditation lorsque les cinq obstacles sont abandonnés. Comme les sens visuel et auditif dominent la conscience humaine, les nimittas visuels sont de loin les plus courants, suivis par les nimittas auditifs. Dans presque tous les cas, la pratique la plus sage à l'égard de ce phénomène est l'équanimité. Le méditant reconnaît le nimitta comme un simple nimitta, lâche prise et retourne à l'objet de la méditation.

Lorsqu'il rencontre un nimitta, le méditant doit éviter les pièges de la fascination, du doute et de la peur. La fascination peut être une tentation forte. Il faut garder à l'esprit que la fascination pour la vision d'un royaume céleste est un obstacle au progrès de la méditation, au même titre que la fascination pour la vision de glace ou de chocolats. C'est la fascination elle-même qui pose problème.

Certains nimittas peuvent être utiles, en particulier ceux qui se rapportent au corps humain. Ils peuvent être utilisés pour développer la méditation asubha ou pour explorer les trois caractéristiques.

Le nimitta le plus important est le "samadhi nimitta" : un signe caractéristique, le plus souvent sous forme de lumière, qui précède l'entrée dans le samadhi profond. Se concentrer sur ce nimitta peut en faire une porte d'entrée dans le samadhi. Pour les pratiquants avancés, il peut même devenir un raccourci.

Ajahn Jayasāro  
16/5/23

**La pratique la plus sage à  
l'égard de ce phénomène est  
l'équanimité.**

**Le méditant reconnaît le nimitta  
comme un simple nimitta.**

**Ajahn Jayasaro**



## L'essentiel pour le cœur humain



During the Tang Dynasty, a certain court official asked the Zen master, Niao Ke Dao Lin, to summarise the Dhamma. The master replied by quoting the famous *Orāda Pātimokkha* verse: 'Abandon all that is unwholesome. Cultivate all that is wholesome. Purify your mind. This is the teaching of all the Buddhas.' The court official was unimpressed. It seemed to him a disappointingly mundane answer. The master responded by saying that although a small child might be familiar with this summary, even an old man of great experience finds it difficult to practise.

The most profound teaching is not the most complex. The most profound teaching is the one that has the most transformative effect on our lives. It is for this reason that Niao Ke Dao Lin chose these three practices for his summary. To use a modern idiom, they are not rocket science. They are far more than that. Nothing in this human realm could be more challenging than abandoning the unwholesome, cultivating the wholesome and purifying the mind. Nothing could be more fulfilling. It seems highly likely that, before too long, human involvement in rocket science will be usurped by AI. But the practise and realization of Dhamma will only ever be possible, for this mysterious human mind.

Ajahn Jayasāra  
20/5/23

À l'époque de la Dynastie Tang, un fonctionnaire de la cour impériale demanda au Maître Zen Niao Ke Dao Lin de résumer le Dhamma. Le Maître répondit en citant les célèbres vers de l'Ovadā Patimokkhā "Abandonnez tout ce qui est malsain. Cultivez tout ce qui est sain. Purifiez votre esprit. Ceci est l'enseignement de tous les Bouddhas." Le fonctionnaire ne fut pas impressionné, trouvant l'enseignement décevant par sa banalité. Le Maître lui répondit que, bien que les enfants puissent connaître ce résumé, le mettre en pratique est difficile même pour un homme âgé ayant une expérience considérable.

L'enseignement le plus profond n'est pas le plus complexe. L'enseignement le plus profond est celui qui transforme nos vies le plus. C'est pour cette raison que Niao Ke Dao Lin choisit ces trois pratiques en particulier dans son résumé.

Pour utiliser une expression courante, ce n'est pas sorcier, il ne faut pas être un génie. C'est bien plus que cela. Dans ce monde humain, il n'y a aucun défi plus difficile que d'abandonner ce qui est malsain, cultiver ce qui est sain et purifier son esprit. Rien non plus n'est aussi satisfaisant. Il semble assuré que bientôt, le génie de l'homme sera usurpé par l'IA. Mais la pratique et la réalisation du Dhamma ne demeureront possibles que pour ce mystérieux esprit humain.

Ajahn Jayasāro  
21/05/23



## Kilesas



In Dhamma practice it is vital to learn how to recognize kilesa as kilesa. But what exactly is 'kilesa'? The most common English translation is 'defilement'. The Merriam Webster website explains that synonyms of the verb 'defile' include "contaminate, pollute and taint. While all these words mean 'to make impure or unclean' defile implies befouling of what could or should have been kept clean and pure or held sacred and commonly suggests violation or desecration"

Other accepted translations of kilesa are negative, afflictive or toxic mental states.

Recognizing kilesa as kilesa does not just mean recognizing a mental state as being included in the list of kilesas. An intellectual understanding is a good start, but nothing more. We have to feel how the mental state is defiling the mind, how it is sullying it, afflicting it, turning it toxic.

It is here that meditation is so important. Through stabilizing mindfullness to the level of samadhi, we gain access to a mind temporarily released from kilesas. Doing so gives us a new perspective. Without samādhi, trying to understand kilesa is like trying to understand what 'dirty' means without ever having seen anything truly clean.

Ajahn Jayasāro  
23/5/23

Dans la pratique du Dhamma, il est essentiel d'apprendre à reconnaître kilesa comme étant kilesa. Mais que signifie exactement "kilesa" ? La traduction anglaise la plus courante est "defilement" (souillure en français). Le site Merriam Webster explique que parmi les synonymes du verbe "defile" (souiller en français) on trouve "contaminer, polluer et souiller". Tous ces mots signifient "rendre impur ou souillé". La souillure implique que ce qui aurait pu ou dû être gardé propre et pur, ou considéré comme sacré, a été souillé, et suggère généralement une violation ou une profanation.

États mentaux négatifs, nuisibles ou toxiques sont autant de traductions acceptées de kilesa.

Reconnaître les kilesas en tant que kilesas ne signifie pas seulement reconnaître un état mental comme faisant partie de la liste des kilesas. Une compréhension intellectuelle est un bon début, mais sans plus. Nous devons sentir comment l'état mental souille l'esprit, comment il le salit, lui nuit, le rend toxique.

C'est pourquoi la méditation est si importante. En stabilisant la pleine conscience au niveau du samadhi, nous accédons à un esprit temporairement libéré des kilesas. Cela nous ouvre une nouvelle perspective. Sans samadhi, essayer de comprendre les kilesas revient à essayer de comprendre ce que signifie "sale" sans jamais avoir vu quelque chose de vraiment propre.

Ajahn Jayasāro

23/05/23



**Dans la pratique du Dhamma, il est essentiel d'apprendre à reconnaître kilesa comme étant kilesa.**

**Ajahn Jayasāro**

## Chanda, la motivation correcte

May 2023 05:07



In the "Four Paths to Success" the Buddha made clear that the indispensable first step in any endeavour, worldly or spiritual, is establishing and sustaining correct motivation. Often, when it's time for formal meditation, our interest and enthusiasm is there from the start. But that's not always the case. Sometimes, even though meditation means a lot to us, and we're deeply committed to it, we can feel a deep resistance to practice. There is an almost physical reluctance, a compelling urge to do something — anything at all — rather than sit down and meditate. The meditation object seems insipid and unappealing. Meditation suddenly appears as a dull, dreary and frustrating waste of time. Without mindfulness, we dwell on these perceptions until we feel justified in doing something else.

Defilements don't wait until we're ready for them before appearing. If they can stop us from meditating altogether, so much the better. We need to be vigilant.

So, be patient. Sit down in a relaxed posture for a few minutes and reflect on your values, goals and aspirations. Consider the integral role meditation plays in allowing you to realize those goals. Think about all the drawbacks of an untrained mind. With wise reflections like these, chanda, correct motivation, will arise in the mind, and the meditation may begin.

Please don't begrudge spending a few minutes on setting your mind up correctly at the beginning of a meditation. It will bear much fruit further down the line.

Ajahn Jayasāra  
27/5/23

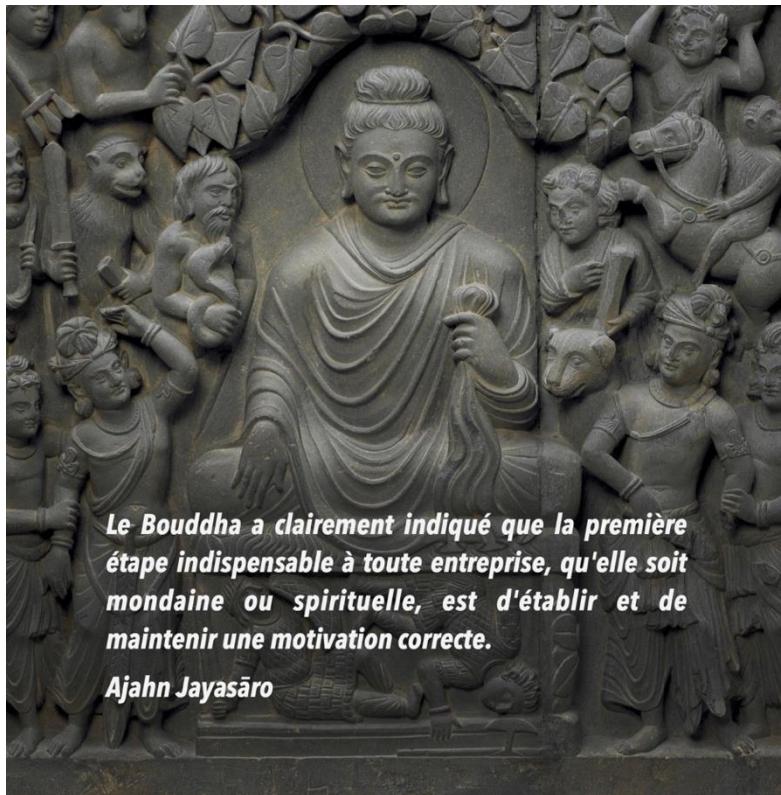
Dans les "Quatre Voies de la réussite", le Bouddha a clairement indiqué que la première étape indispensable à toute entreprise, qu'elle soit mondaine ou spirituelle, est d'établir et de maintenir une motivation correcte. Souvent, lorsque vient le moment de la méditation formelle, notre intérêt et notre enthousiasme sont présents dès le départ. Mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois, même si la méditation représente beaucoup pour nous et que nous nous y sommes profondément investis, nous pouvons ressentir une profonde résistance à la pratique. Il s'agit d'une réticence presque physique, d'un besoin impérieux de faire quelque chose, n'importe quoi, plutôt que de s'asseoir et de méditer. L'objet de la méditation semble insipide et peu attrayant. La méditation apparaît soudain comme une perte de temps, ennuyeuse, morne et frustrante. Sans la pleine conscience, nous nous attardons sur ces perceptions jusqu'à ce que nous nous sentions justifiés de faire autre chose.

Les souillures n'attendent pas que nous soyons prêts à les accueillir pour se manifester. Si elles peuvent nous empêcher de méditer, tant mieux. Nous devons être vigilants.

Alors, soyez patients. Asseyez-vous dans une posture détendue pendant quelques minutes et réfléchissez à vos valeurs, vos objectifs et vos aspirations. Considérez le rôle essentiel que joue la méditation pour vous permettre de réaliser ces objectifs. Pensez à tous les inconvénients d'un esprit non entraîné. Grâce à ces sages réflexions, *chanda*, la motivation correcte, apparaîtra dans l'esprit et la méditation pourra commencer.

Ne rechignez pas à passer quelques minutes à préparer correctement votre esprit au début d'une méditation. Cela portera beaucoup de fruits par la suite.

Ajahn Jayasāro  
27/05/23



## Les limites inhérentes au bonheur conditionné



'Dukkha', the first of the Four Noble Truths' is usually translated as 'suffering.'

But on the path of practice a more helpful way of understanding this key term might be as 'a lack of true

happiness'. This rendering is supported by

the Buddha's reference to Nibbāna, the cessation of dukkha, as 'paramam sukham' or 'ultimate happiness'

Looking at dukkha as suffering and considering our practice to be a path leading out of suffering can often lead to problems of motivation. It can be difficult to rouse a sense of urgency when we are experiencing wholesome mental states. They are pleasurable and uplifting; it goes against the grain to see them as suffering.

It is a lot easier to understand why the first fruits of Dhamma practice might prevent us from realising the highest fruit. We can still appreciate the beauty of wholesome mental states. But, at the same time, we can acknowledge that the joy of wholesomeness is just a dim reflection of the supreme happiness of Nibbāna.

We can recognize the inherent limitations of conditioned happiness, even the most pure, and use it as a spur to further efforts. Doing so, the Buddha once said, was a key factor in his own enlightenment.

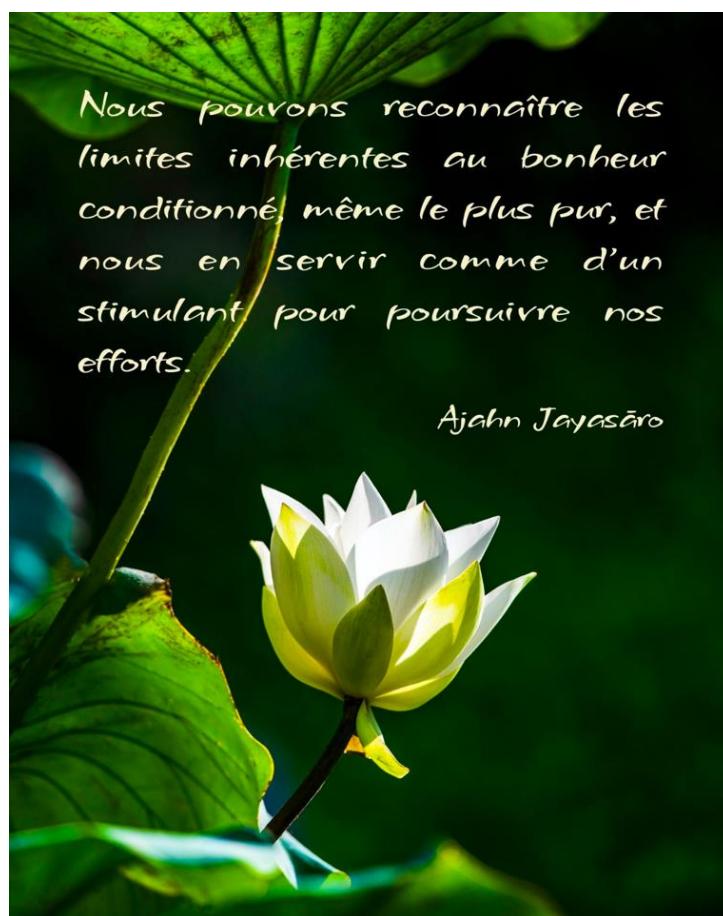
Ajahn Jayasāra  
30/5/23

"Dukkha", la première des Quatre Nobles Vérités, est généralement traduite par "souffrance". Mais sur le chemin de la pratique, une meilleure façon de comprendre ce terme clé pourrait être "l'absence de bonheur véritable". Cette interprétation est étayée par la référence du Bouddha au Nibbāna, la cessation de dukkha, en tant que "paramam sukham" ou "bonheur ultime".

Le fait de considérer dukkha comme une souffrance et de considérer notre pratique comme un chemin menant à l'élimination de la souffrance peut souvent conduire à des problèmes de motivation. Il peut être difficile de susciter un sentiment d'urgence lorsque nous connaissons des états mentaux sains. Ces états sont agréables et édifiants : il semble aller à contre-courant de les considérer comme de la souffrance.

Il est beaucoup plus facile de comprendre pourquoi les premiers fruits de la pratique du Dhamma peuvent nous empêcher de réaliser le fruit le plus élevé. Nous pouvons toujours apprécier la beauté des états mentaux sains. Mais, en même temps, nous pouvons reconnaître que la joie des états mentaux sains n'est qu'un pâle reflet du bonheur suprême du Nibbāna. Nous pouvons reconnaître les limites inhérentes au bonheur conditionné, même le plus pur, et nous en servir comme d'un stimulant pour poursuivre nos efforts. Le Bouddha a dit un jour que cela avait été un facteur clé de son propre éveil.

Ajahn Jayasāro  
30/05/23



## Visakha Puja



Today is Visakha Puja, the day on which we commemorate the birth, enlightenment and passing from this world of the Buddha.

Of these three momentous occasions, we give paramount importance to the enlightenment.

To Buddhists, it is the most momentous event in world history. By means of his enlightenment the Buddha proved the innate human potential for the cessation of all suffering, and the perfection of purity, wisdom and compassion. His achievement revealed that we are not the creation or the plaything of supernatural forces. We can make our own destiny. The Buddha made it clear that enlightenment is attainable by all human beings, male and female, and of all social classes.

But it is by no means an easy task. Buddhist enlightenment can only be achieved through the Noble Eightfold Path, a profound, systematic and comprehensive education of every aspect of our life, inner and outer. Fortunately for us, the Buddha spent the forty five years of his life after his enlightenment tirelessly expounding the fine details of this path of education. For this reason, a lineage of enlightened disciples was established and survives to this day, proving the timelessness of the teachings.

"*Arahām sammāsambuddho bhagavā*

*Buddham bhagavantam abhivādemī*

The Lord, the Perfectly Enlightened and Blessed One.

I render homage to the Buddha, the Blessed One."

Ajahn Jayasaro

3/6/23

Aujourd'hui, c'est Visakha Puja, le jour où nous commémorons la naissance, l'éveil et le départ de ce monde du Bouddha.

Parmi ces trois événements importants, nous accordons une importance primordiale à l'éveil. Pour les bouddhistes, il s'agit de l'événement le plus marquant de l'histoire du monde. Par son éveil, le Bouddha a prouvé le potentiel humain inné pour atteindre la cessation de la souffrance et développer la perfection de la pureté, de la sagesse et de la compassion. Son accomplissement a révélé que nous ne sommes pas la création ou le jouet de forces surnaturelles. Nous pouvons forger notre propre destin. Le Bouddha a clairement indiqué que l'éveil est à la portée de tous les humains, hommes et femmes, quelle que soit leur condition sociale.

Mais ce n'est pas une tâche facile. L'éveil bouddhiste ne peut être atteint que par le Noble Octuple Sentier, une éducation profonde, systématique et complète de chaque aspect de notre vie, intérieure et extérieure. Heureusement pour nous, le Bouddha a passé les quarante-cinq années de sa vie après son éveil à exposer inlassablement les moindres détails de cette voie d'éducation. C'est pourquoi une lignée de disciples éveillés a été établie et survit encore aujourd'hui, prouvant l'intemporalité des enseignements.

*"Arraham sammāsambuddho bhagavā  
Buddham bhagavatam abhivādemi*

Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Éveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin."

Ajahn Jayasāro  
3/6/23



L'éveil bouddhiste  
ne peut être atteint  
que par le Noble  
Octuple Sentier,  
une éducation  
profonde,  
systématique  
et complète  
de chaque aspect  
de notre vie,  
intérieure et  
extérieure.

Ajahn Jayasaro

## Adopter des limites intelligentes pour ses actions et ses paroles



The other day I was asked about the Vinaya, the collection of training rules and conventions that constitutes the Buddhist Monastic Code. My questioner thought it sounded very complicated and restricting. In my reply, I compared keeping the monks' rules to driving a car. Drivers keep a huge number of rules every time they drive, but don't feel at all oppressed by them. Some rules, like keeping on the right (or left) side of the road are so fundamental as to not seem like rules at all. Others, like signalling when making a turn, have obvious safety value. Still more rules are simply matters of etiquette and politeness.

For experienced monks many rules are such integral parts of our monastic culture and way of life, that they do not feel like rules at all. Others enhance our wellbeing or sharpen our mindfulness. Many are concerned with etiquette and are aimed at maintaining harmony within the Sangha. We feel no more constricted by the Vinaya than a driver does by the Highway Code.

Voluntarily adopting intelligent boundaries for one's actions and speech, and learning how to live within them creates self-respect. It is conducive to an uncluttered mind grounded in the present moment. It contributes to an atmosphere – whether in a monastery, a home or a workplace – of safety, trust, integrity and kindness.

Ajahn Jayasāro  
6/6/23

L'autre jour, on m'a posé une question sur le Vinaya, l'ensemble des règles de formation et des conventions qui constituent le Code Monastique Bouddhiste. Pour mon interlocuteur, cela semblait très compliqué et restrictif. Dans ma réponse, j'ai comparé le respect des règles monastiques à la conduite d'une voiture. Les conducteurs respectent un grand nombre de règles chaque fois qu'ils conduisent, mais ne se sentent pas du tout oppressés par ces dernières. Certaines règles, comme le fait de conduire sur le côté droit (ou gauche) de la route, sont si fondamentales qu'elles ne semblent pas être des règles du tout. D'autres, comme le fait de signaler un changement de direction, ont une valeur de sécurité évidente. D'autres encore sont simplement des questions d'étiquette et de politesse.

Pour les moines expérimentés, de nombreuses règles ne sont pas vécues comme des règles du tout car elles sont des éléments essentiels de notre culture monastique et de notre mode de vie. D'autres améliorent notre bien-être ou aiguisent notre vigilance. Beaucoup concernent l'étiquette et visent à maintenir l'harmonie au sein du Sangha. Nous ne nous sentons pas plus contraints par le Vinaya qu'un conducteur ne se sent contraint par le code de la route.

Adopter volontairement des limites intelligentes pour ses actions et ses paroles, et apprendre à vivre dans le cadre de ces limites, crée le respect de soi. Cela favorise un esprit clair, ancré dans le moment présent, ce qui contribue à créer une atmosphère de sécurité, de confiance, d'intégrité et de bienveillance que ce soit dans un monastère, à la maison ou sur le lieu de travail.

Ajahn Jayasaro  
6/6/23

Le respect des règles monastiques  
est comme conduire.

Un conducteur respecte un grand  
nombre de règles ... mais ne se  
sent pas du tout oppressé par  
elles.

Ajahn Jayasāro



## Des sensations subtiles d'un esprit non éveillé



When the Japanese Zen Master Bankei passed away, a blind man who lived near his monastery said, "As I cannot watch people's faces, I must judge their character by the sound of their voices. Usually, when I hear someone congratulate another upon their happiness or success, I also hear a subtle tone of envy. When people express sorrow for the misfortune of another, I often hear within their words a faint pleasure and satisfaction. But in my experience, Master Bankei's voice was always sincere. When he expressed appreciation, I sensed nothing but appreciation; when he expressed compassion, compassion was all I ever heard."

Look for these subtle feelings that the blind man referred to, even if it feels uncomfortable. If you detect a small pleasure in the pain of even good friends, or a certain displeasure in their happiness or success, it doesn't mean that you are a bad person. These feelings are just normal reactions of an unenlightened mind. But they are also stains on the mind that can and should be washed away by Dhamma practice. Doing so is not easy, but it brings great joy.

Ajahn Jayasāro  
10/6/23

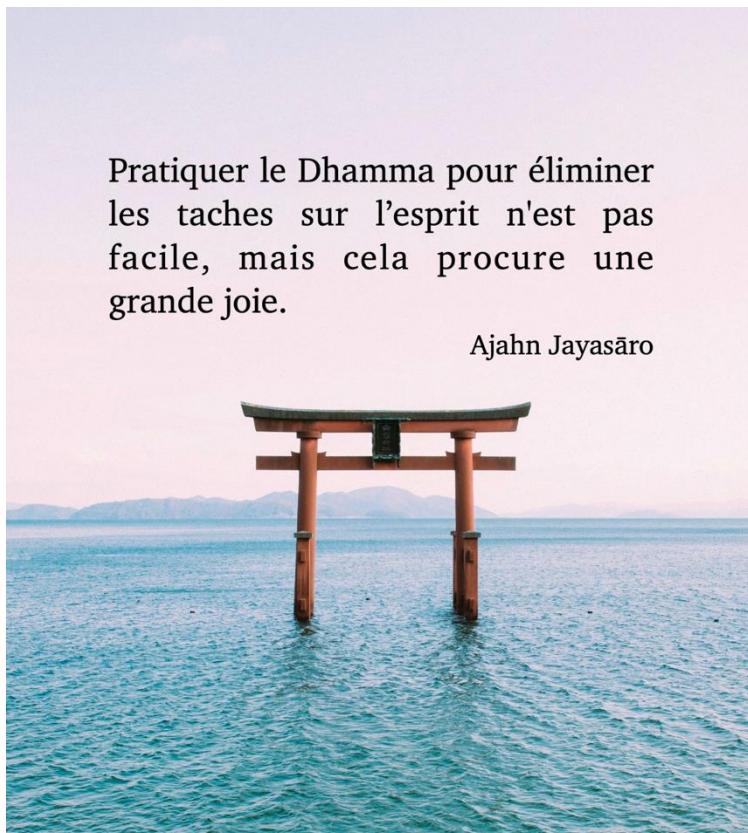
Lorsque le maître zen japonais Bankei décéda, un aveugle qui vivait près de son monastère dit : "Comme je ne peux pas regarder le visage des gens, je dois juger de leur caractère au son de leur voix. Habituellement, lorsque j'entends quelqu'un féliciter une autre personne pour son bonheur ou son succès, j'entends aussi une tonalité subtile d'envie. Lorsque les gens expriment leur chagrin pour le malheur d'autrui, j'entends souvent dans leurs paroles un léger plaisir et une satisfaction. Mais d'après mon expérience, la voix de Maître Bankei était toujours sincère. Lorsqu'il exprimait son appréciation, je ne sentais rien d'autre que de l'appréciation ; lorsqu'il exprimait sa compassion, je n'entendais que de la compassion."

Recherchez ces sensations subtiles dont parlait l'aveugle, même si vous ne vous sentez pas à l'aise. Si vous détectez un petit plaisir dans la douleur même celle de vos bons amis, ou un certain déplaisir dans leur bonheur ou leur succès, cela ne signifie pas que vous êtes une mauvaise personne. Ces sensations ne sont que des réactions normales d'un esprit non éveillé. Mais ce sont aussi des taches sur l'esprit qui peuvent et doivent être éliminées par la pratique du Dhamma. Ce n'est pas facile, mais cela procure une grande joie.

Ajahn Jayasāro  
10/6/23

Pratiquer le Dhamma pour éliminer les taches sur l'esprit n'est pas facile, mais cela procure une grande joie.

Ajahn Jayasāro



## La valeur des rituels



As a teenager I enjoyed the rituals at football matches. I loved to join in the ritual greeting of our team as they ran onto the pitch, the ritual songs in praise of our favourite players, and the ritual abuse of the referee when he made (what we thought to be) wrong decisions.

As a monk, I have enjoyed rather different kinds of ritual. But Buddhist rituals share some of their most basic benefits with worldly rituals. In a non-rational and emotionally uplifting way they unite all the members of our community. They ground us in our lineage and culture. But Buddhist rituals go beyond the worldly in important ways. They aim at mindfulness rather than mindlessness. They can quickly take the mind out of its usual pre-occupations into heightened states of awareness, a deep joy in the profound significance of the Three Refuges of Buddha, Dhamma and Sangha. Buddhist meditators, especially in the West, can be overly cerebral. Wisely undertaken, rituals can open the heart and redress that imbalance.

Ajahn Jayasaro  
13/6/23

Adolescent, j'aimais les rituels des matchs de football. J'aimais participer au rituel d'accueil de notre équipe lorsqu'elle entrait sur le terrain, aux chants rituels à la gloire de nos joueurs préférés et aux rituels d'insultes envers l'arbitre lorsqu'il prenait (ce que nous pensions être) de mauvaises décisions.

En tant que moine, j'ai apprécié des rituels assez différents. Mais les rituels bouddhistes partagent certains de leurs avantages les plus fondamentaux avec les rituels du monde. D'une manière non rationnelle et émotionnelle, ils unissent tous les membres de notre communauté. Ils nous ancrent dans notre lignée et notre culture. Mais les rituels bouddhistes dépassent largement le cadre du monde. Ils visent à la pleine conscience plutôt qu'à l'absence de conscience. Ils peuvent rapidement faire passer l'esprit de ses préoccupations habituelles à des états de conscience élevés, une joie profonde dans la signification profonde des Trois Refuges que sont le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Les méditants bouddhistes, en particulier en Occident, peuvent être excessivement cérébraux. Sagement appliqués, les rituels peuvent ouvrir le cœur et corriger ce déséquilibre.

Ajahn Jayasāro  
13/6/23

**Sagement appliqués, les rituels bouddhistes peuvent ouvrir le cœur et corriger les déséquilibres.**

Ajahn Jayasāro



## La peur du changement



We feel ourselves surrounded by unpredictable and uncontrollable change. This provokes fear and anxiety. People adopt different strategies to deal with their unease. Some people try to make themselves so busy, physically and mentally, that they have no time to dwell on deeper matters.

It is the idea behind the cartoon characters that can run off the edge of a cliff, but not fall as long as they don't look down. Other people devote themselves single-mindedly to a cause or a dream. Many people distract themselves with alcohol or illegal drugs. Perhaps the most common response is to place faith in a changeless but benevolent supernatural force.

The Buddhist approach is different. The Buddha taught us to study change, to understand its causal nature. When we look more closely within, we can discover the root cause of our fear and anxiety. The culprit is the idea we have of ourselves as a solid, separate, independent entity. In fact, all that can be found is a flow of phenomena with no owner or controller standing behind it. We realise that we are not vulnerable, fragile creatures threatened by change. Our life is simply a particular expression of that same universal change that surrounds us. Seeing this, how could there be fear?

Ajahn Jayasaro  
17/6/23

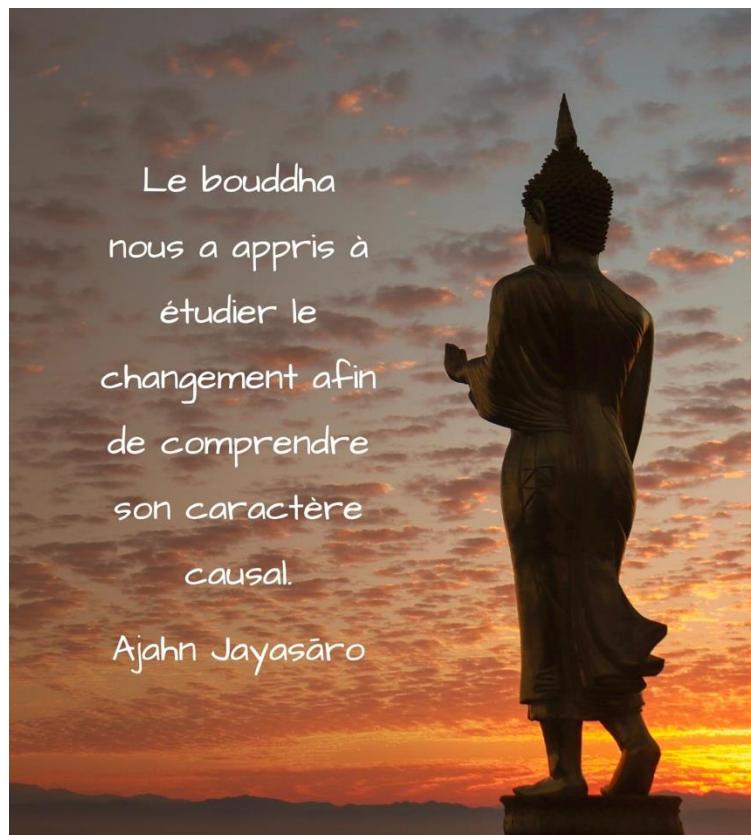
Nous nous sentons entourés par des changements imprévisibles et incontrôlables qui provoquent de la peur et de l'anxiété. Les gens adoptent des stratégies variées pour gérer leur inquiétude.

Certains font en sorte d'être tellement occupés, physiquement et mentalement, qu'ils n'ont plus le temps de s'attarder sur des sujets plus profonds. C'est l'idée derrière certains personnages de dessins animés qui peuvent se précipiter du bord d'une falaise sans tomber du moment qu'ils ne regardent pas vers le bas. D'autres se consacrent entièrement à une cause ou à un rêve. Beaucoup se distraient en consommant de l'alcool ou des drogues illégales. La réaction la plus répandue est sans doute de mettre sa foi en une force surnaturelle, immuable mais bienveillante.

L'approche bouddhiste est différente. Le bouddha nous a appris à étudier le changement afin de comprendre son caractère causal. Quand nous regardons de plus près en nous-mêmes, nous sommes en mesure de découvrir la cause essentielle de notre peur et de notre anxiété. La responsable, c'est cette idée que nous avons de nous-même, que nous sommes une entité solide, distincte et indépendante. Mais en réalité, la seule chose que l'on puisse trouver est un flux de phénomènes, derrière lequel ne se tient ni maître ni contrôleur. Nous comprenons alors que nous ne sommes pas des créatures vulnérables et fragiles menacées par le changement. Nos vies sont tout simplement une expression particulière de ce même changement universel qui nous entoure.

Lorsque nous voyons cela, comment pourrait-il y avoir de la peur ?

Ajahn Jayasāro  
17/06/23



## La sagesse se manifeste dans le comportement



Buddhism teaches us that wisdom expresses itself in behaviour. The more clearly we see ourselves and the world around us the less we mistreat ourselves and others. Virtuous conduct is not only the precursor of wisdom, but also its outcome.

The easiest way to evaluate a student's understanding of Buddhism is not through a written test of their intellectual knowledge of Dhamma, but by an examination of their conduct: what they do, what they don't do, and why.

Similarly, meditators cannot assume that profound experiences on the sitting mat are necessarily an indication of long-term progress towards liberation. A more reliable sign would be a growing sense of gratitude and appreciation for all the good things they have received in their lives. Even more importantly, whether meditation has led them to understand the relationship between action, speech and mind to such a degree that they shrink away from the very idea of transgressing any of the five precepts.

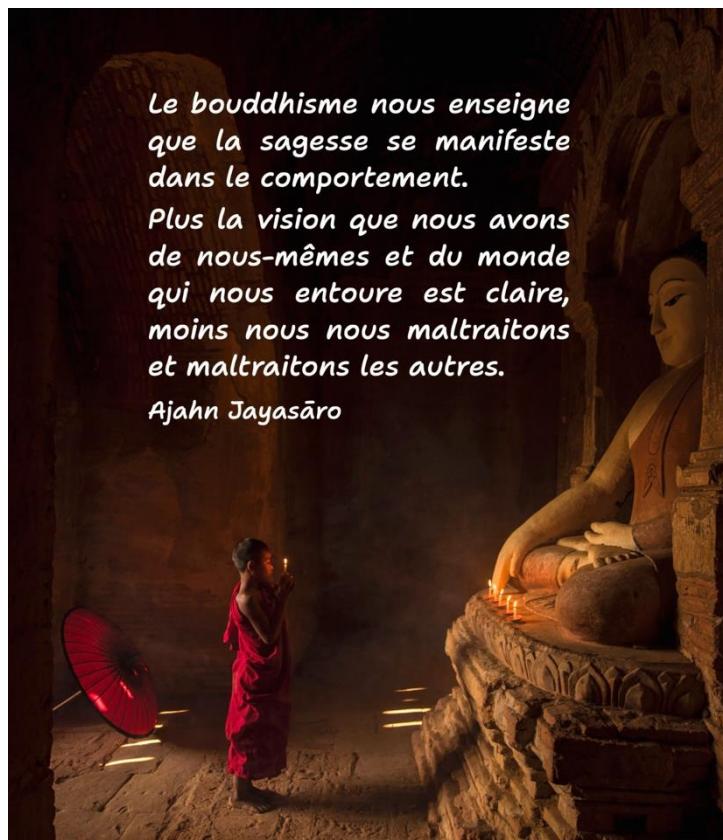
Ajahn Jayasaro  
20/6/23

Le bouddhisme nous enseigne que la sagesse se manifeste dans le comportement. Plus la vision que nous avons de nous-mêmes et du monde qui nous entoure est claire, moins nous nous maltraitons et maltraitons les autres. La conduite vertueuse n'est pas seulement le précurseur de la sagesse, elle en est aussi l'aboutissement.

Le moyen le plus simple d'évaluer la compréhension du bouddhisme d'un étudiant n'est pas de lui faire passer un test écrit sur ses connaissances intellectuelles du Dhamma, mais d'examiner sa conduite : ce qu'il fait, ce qu'il ne fait pas, et pourquoi.

De même, les méditants ne peuvent pas considérer que les expériences profondes vécues sur le coussin sont nécessairement une indication de progrès à long terme vers la libération. Un signe plus fiable serait un sentiment croissant de gratitude et d'appréciation pour toutes les bonnes choses qu'ils ont reçues dans leur vie. Plus important encore est de voir si la méditation les a amenés à comprendre la relation entre l'action, la parole et l'esprit à un point tel qu'ils sont repoussés à l'idée même de transgresser l'un des cinq préceptes.

Ajahn Jayasāro  
20/06/23



## Le contrôle de la pensée



Here is a very straightforward mental task : be continuously aware for one full minute as you breathe in that you are breathing in, and as you breathe out that you are breathing out. Almost everybody finds this task extremely difficult.

But why is that ?

Why can't you just think about the things you want to think about, and not think about the things you don't want to think about. You can decide to keep your hands still in your lap and do it. Why can't you just decide to make your mind still and do that? Why are you unable to even be sure what your next thought will be?

Questions like these have important implications. Consider the role your views, opinions and beliefs play in your sense of who you are. Those views, opinions and beliefs may seem solid and substantial, bedrocks of your personality and identity. But the mental stuff of which they are composed is thought. And thought is the opposite of solid and substantial. This is one of the reasons why Buddhist meditation can be so world-shaking. It makes you question everything you hold most dear. Including the very you who is asking the questions.

If you are blessed with at least one good friend, if you find joy in generosity and kindness, if you have clear moral boundaries, you can assimilate the discoveries made during meditation. They do not fill you with fear : they feel like a huge weight falling from your shoulders.

Ajahn Jayasāra  
24/6/23

Voici une tâche mentale élémentaire : pendant une minute entière, lorsque vous inspirez, soyez conscient que vous inspirez, et lorsque vous expirez, soyez conscient que vous expirez. Presque tout le monde trouve cette tâche extrêmement difficile à réaliser.

Mais pourquoi ?

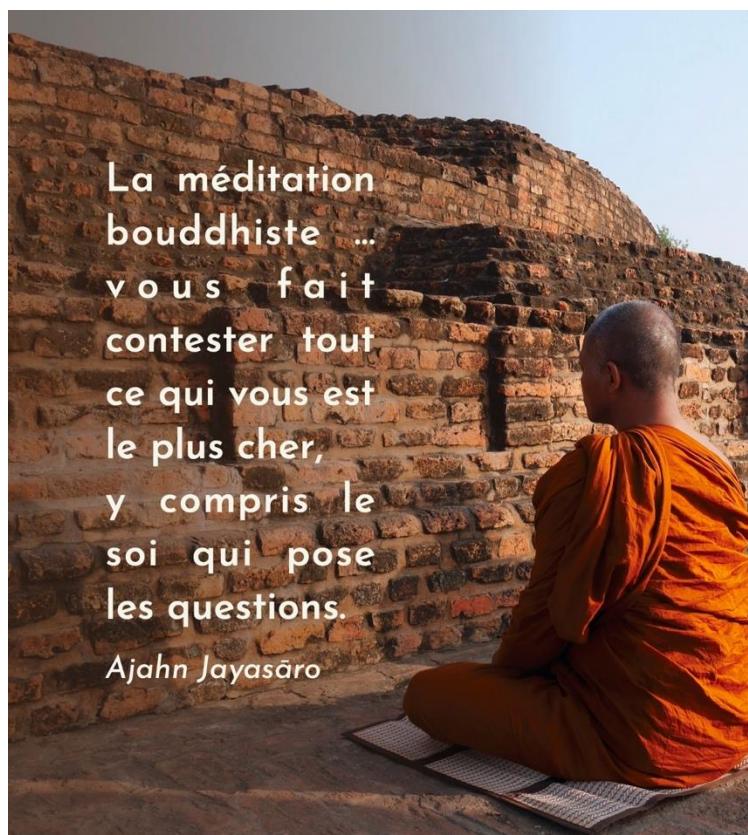
Pourquoi ne pouvez-vous pas simplement penser aux choses auxquelles vous voulez penser, et ne pas penser aux choses auxquelles vous ne voulez pas penser ? Décider de garder les mains immobiles sur les genoux et le faire, c'est possible. Pourquoi ne pouvez-vous pas décider de garder votre esprit immobile et le faire ? Pourquoi ne pouvez-vous jamais être sûr de ce que sera votre prochaine pensée ?

De telles questions ont des implications importantes. Considérez le rôle que jouent vos points de vue, vos opinions et vos croyances dans l'idée que vous vous faites de vous-même. Ces points de vue, opinions et croyances peuvent sembler solides et tangibles et paraître constituer les piliers de votre personnalité et de votre identité. Mais la matière mentale qui les compose est la pensée. Et la pensée est le contraire de solide et de tangible. C'est l'une des raisons pour lesquelles la méditation bouddhiste peut être si bouleversante. Elle vous fait contester tout ce qui vous est le plus cher. Y compris le soi qui pose les questions.

Si vous avez la chance d'avoir au moins un bon ami, si vous trouvez de la joie dans la générosité et la bienveillance, si vous avez des limites morales claires, vous pouvez assimiler les découvertes faites pendant la méditation.

Elles ne vous effraient pas : vous avez l'impression qu'un poids énorme tombe de vos épaules.

Ajahn Jayasāro  
24/06/23



## Le résultat des bonnes actions



Good actions, good results; bad actions, bad results.

This, in a nutshell, is the law of kamma. It seems straightforward. But without investigation (e.g. what is a good action? what is a bad action? what is a good or bad result? What is the time frame for a result to occur?) it can be misleading.

We will suffer if we assume that when we act well and with a pure intention, only good things should result. Goodness will always threaten and anger some people, and make others jealous. We forget this when being falsely accused of impure, selfish motives we rebel, "It's not fair! It's not right". It's not, in fact, anything other than the way the world is.

On one occasion, a woman called Ciñca feigned pregnancy and claimed the Buddha was the father. A certain bhikkhuni accused Ven. Dabba Mallaputta — an arahant since he was seven years old — of rape. A fellow monk accused Ven. Sāriputta of violent conduct.

Even the best of human beings, impeccable in conduct, have sometimes been given a rough ride by the unenlightened beings around them. Why should we be any more entitled to fair play than them?

Good actions lead to an increase of goodness in our hearts and the world. That increase is the good result that never fails. And it occurs the moment the act is performed.

Ajahn Jayasaro  
27/6/23

Bonnes actions, bons résultats ; mauvaises actions, mauvais résultats.

Telle est, en résumé, la loi du kamma. Elle semble simple. Mais sans investigation (par exemple, qu'est-ce qu'une bonne action ? qu'est-ce qu'une mauvaise action ? qu'est-ce qu'un bon ou un mauvais résultat ? Quel est le délai pour qu'un résultat se produise ?), elle peut être trompeuse.

Nous souffrirons si nous pensons que lorsque nous agissons bien et avec une intention pure, seules de bonnes choses peuvent en résulter. La bonté menacera et irritera toujours certaines personnes et en rendra d'autres jalouses. Nous oubliions cela lorsque, accusés à tort de motifs impurs et égoïstes, nous nous rebellons : "Ce n'est pas juste ! Ce n'est pas vrai". En fait, ce n'est rien d'autre que le monde tel qu'il est.

Une fois, une femme nommée Ciñca feignit une grossesse et prétendit que le Bouddha était le père. Une certaine bhikkunī accusa le Vénérable Dabba Mallaputta, arahant depuis l'âge de sept ans, de viol. Un autre moine accusa le Vénérable Sāriputta de s'être comporté de manière violente. Pourquoi aurions-nous plus droit au fair-play qu'eux ?

Les bonnes actions conduisent à un accroissement de la bonté dans nos cœurs et dans le monde. Cet accroissement est le bon résultat qui ne faillit jamais. Et il se produit au moment où l'acte est accompli.

Ajahn Jayasāro  
27/06/23



## La véritable nature de l'équanimité

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

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

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

Ajahn Jayasaro  
1/7/23

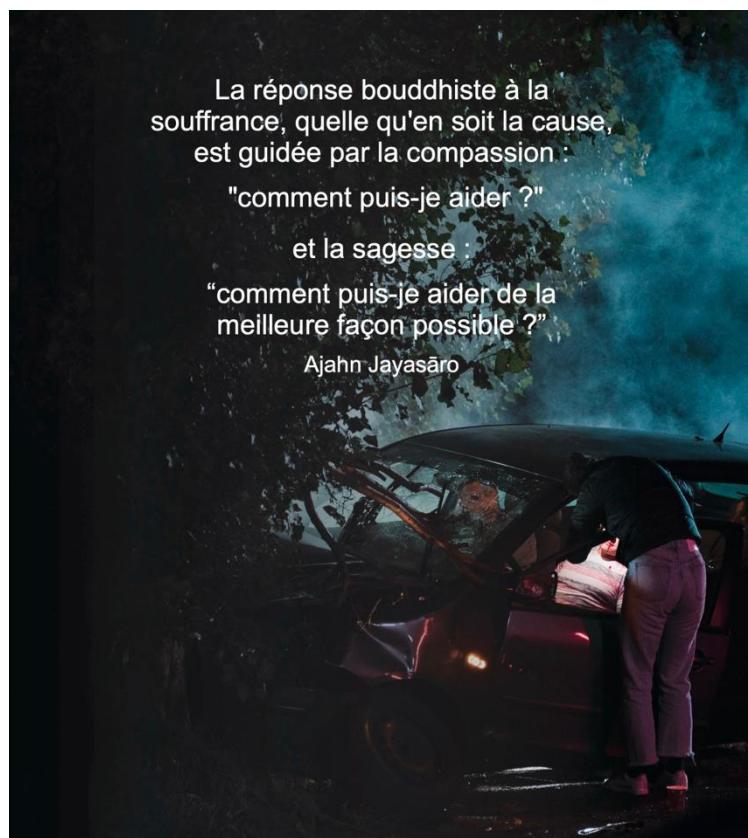
Imaginez que vous conduisiez sur une route isolée et que vous voyiez une voiture encastrée dans un arbre. Vous vous garez et vous vous précipitez pour voir ce que vous pouvez faire. En vous approchant de la voiture, vous apercevez le conducteur, inconscient derrière le volant. Vous détectez une forte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

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

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

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

Ajahn Jayasāro  
1/7/23



La réponse bouddhiste à la  
souffrance, quelle qu'en soit la cause,  
est guidée par la compassion :  
"comment puis-je aider ?"  
et la sagesse :  
"comment puis-je aider de la  
meilleure façon possible ?"  
Ajahn Jayasāro

## La recherche du bonheur



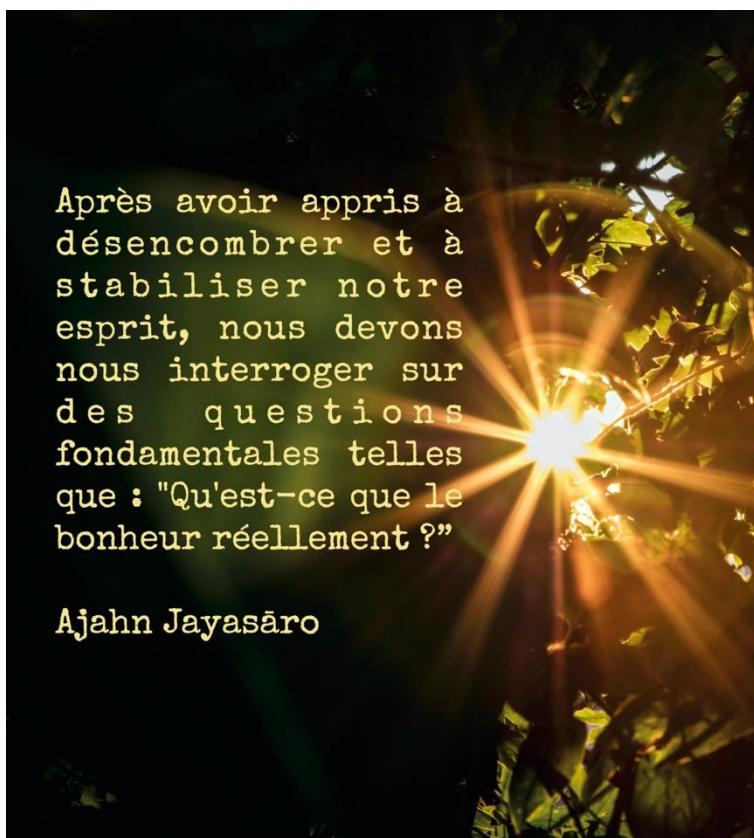
Could it be that the American Declaration of Independence was influenced by the Buddha's Four Noble Truths? In making the 'pursuit of happiness' a key 'inalienable right' it tacitly accepts that happiness has not yet been attained - i.e. that there is dukkha - but it can and should be searched for. Nobody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

Ajahn Jayasaro,  
4/7/23

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

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

Ajahn Jayasāro  
4/7/23



## Mettā pour soi-même devient naturel et normal



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

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

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

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

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

Mettā for oneself becomes natural and normal.

Ajahn Jayasāro  
5/7/23

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

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

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

Vous pouvez parcourir tout le corps. Prenez votre temps.

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

Mettā pour soi-même devient naturel et normal.

Ajahn Jayasāro  
8/7/23



## Le véritable refuge est intérieur



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

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

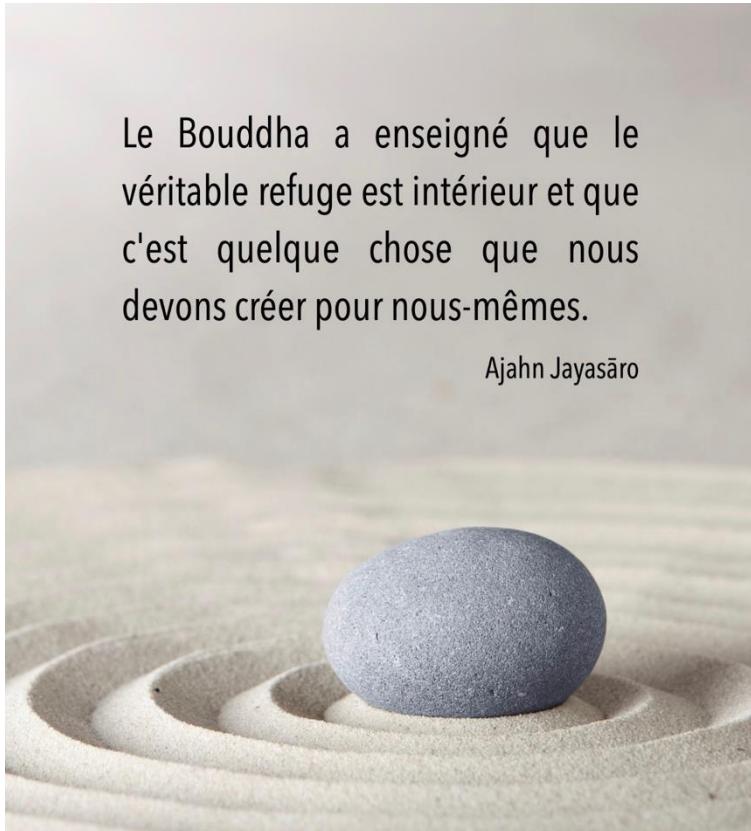
Ajahn Jayasāro  
11/7/23

Un refuge est un lieu de sécurité et de calme.

Quelles que soient les circonstances extérieures, un refuge nous fournit tout ce dont nous avons besoin pour survivre et nous épanouir. Le Bouddha a enseigné que le véritable refuge est intérieur et que c'est quelque chose que nous devons créer pour nous-mêmes. À une occasion, il a énuméré dix vertus qui contribuent au sentiment de refuge intérieur :

- 1) Adopter des limites appropriées pour nos actions et nos paroles.
- 2) Lire, étudier amplement et en profondeur.
- 3) Cultiver des relations qui soient bonnes et saines.
- 4) Être d'un abord facile et ouvert au dialogue.
- 5) Trouver des moyens et développer des compétences pour contribuer au bien-être de notre communauté.
- 6) Cultiver l'amour du Dhamma, trouver de la joie dans les enseignements.
- 7) Faire un effort constant pour abandonner ce qui est malsain et développer ce qui est sain. Faire preuve de diligence, de courage, de persévérance et de résilience dans nos efforts.
- 8) Être en paix avec les biens matériels que l'on a acquis par des efforts honnêtes et les apprécier à leur juste valeur.
- 9) Développer la pleine conscience. Savoir garder à l'esprit, moment après moment, tout ce qui est le plus pertinent à chaque instant pour progresser dans le Dhamma.
10. Savoir penser clairement, réfléchir, tirer les leçons de l'expérience. Voir les choses sous leur vrai jour.

Ajahn Jayasāro  
11/7/23



Le Bouddha a enseigné que le véritable refuge est intérieur et que c'est quelque chose que nous devons créer pour nous-mêmes.

Ajahn Jayasāro

## L'imprévisibilité de toutes les choses



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

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

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

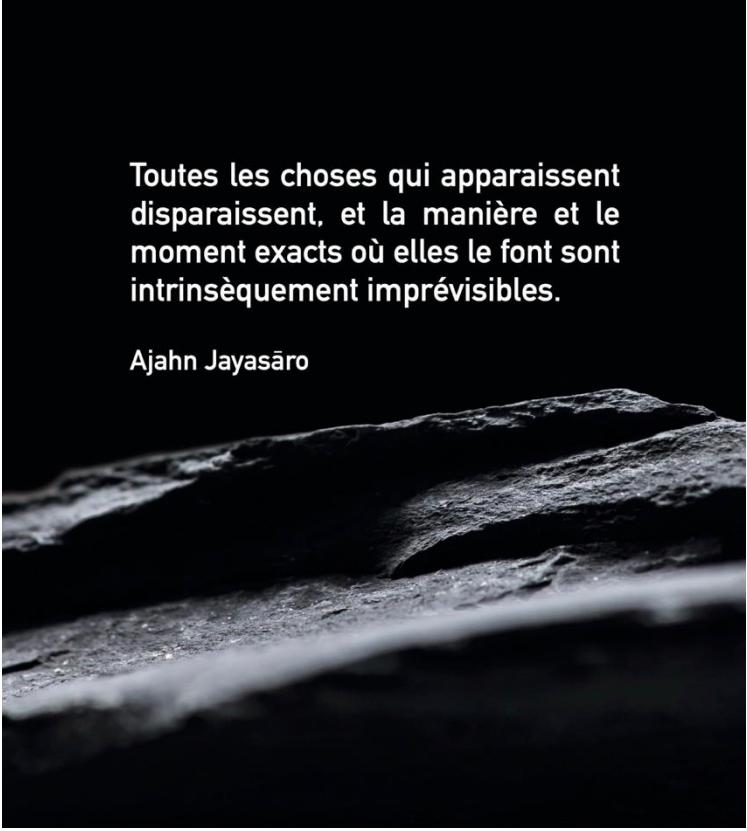
Ajahn Jayasaro  
15/7/23

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

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

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

Ajahn Jayasāro  
15/7/23



Toutes les choses qui apparaissent disparaissent, et la manière et le moment exacts où elles le font sont intrinsèquement imprévisibles.

Ajahn Jayasāro

## Sans Exception



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

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

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

Ajahn Jayasaro  
18/7/23

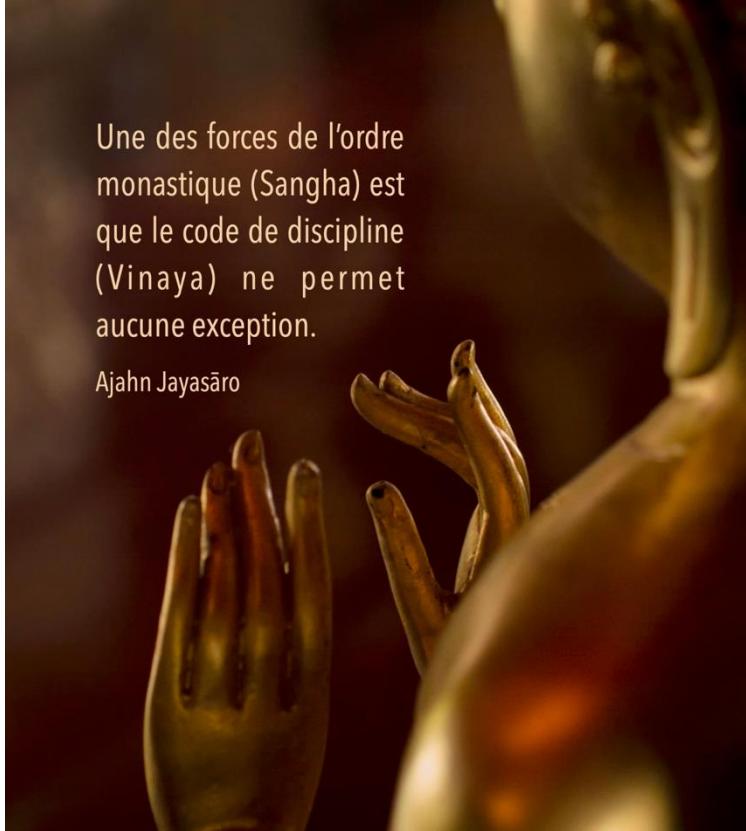
Une des forces de l'ordre monastique (Sangha) est que le code de discipline (Vinaya) ne permet aucune exception. Peu importe la seniorité du moine ou son degré de libération, il doit suivre exactement les mêmes règles qu'à ses débuts en tant que moine. Une grande importance est accordée à ce que les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

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

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

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

Ajahn Jayasāro  
18/7/23



Une des forces de l'ordre monastique (Sangha) est que le code de discipline (Vinaya) ne permet aucune exception.

Ajahn Jayasāro

## Attention quand on se sent blessé par un malentendu !



One weekend a few years ago I had engagements on both the Saturday and Sunday. Some time before that weekend I received a phone call from a monk inviting me to attend a ceremony. I replied that

I would have to decline due to a prior commitment.

A few days later the lay supporter who had invited me on the Sunday got in touch to say that something had come up and asked if we could change the date. A solution was found: the Saturday and Sunday events were switched. Subsequently, the monk discovered that the event I had cited as a reason for refusing his invitation actually took place on the Saturday. He felt slighted and told a number of other monks that I had lied to him. I'd claimed that I had an engagement on the Sunday when, in fact, it took place on the Saturday.

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

Ajahn Jayasāro  
22/7/23

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

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

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

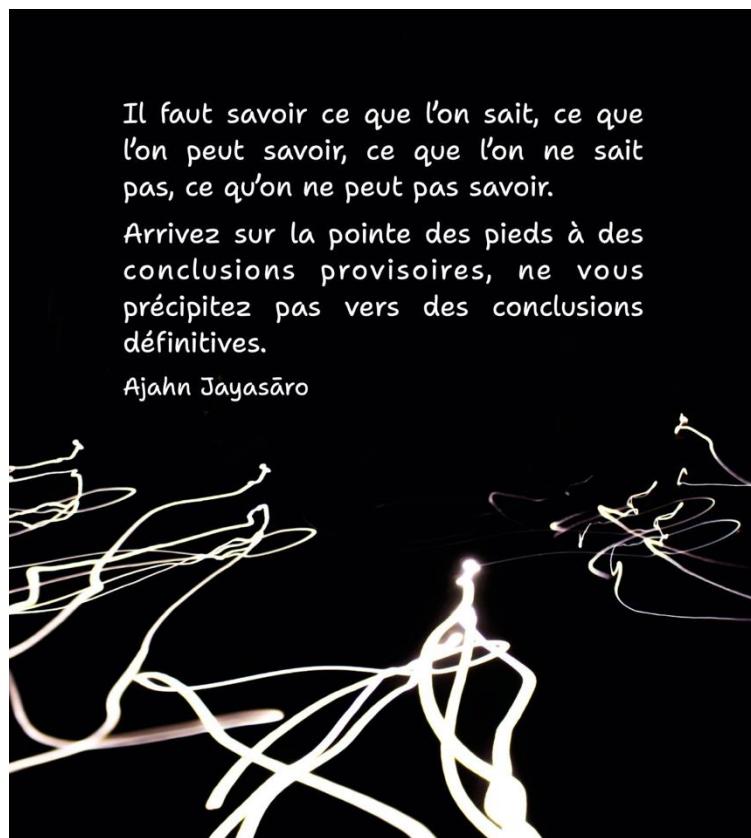
Respirez. Imaginez d'autres explications, des scénarios innocents. Il faut savoir ce que l'on sait, ce que l'on pourrait savoir, ce que l'on ne sait pas, ce qu'on ne pourrait pas savoir. En bref : arrivez sur la pointe des pieds à des conclusions provisoires, ne vous précipitez pas vers des conclusions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

Ajahn Jayasāro  
22/7/23

Il faut savoir ce que l'on sait, ce que l'on peut savoir, ce que l'on ne sait pas, ce qu'on ne peut pas savoir.

Arrivez sur la pointe des pieds à des conclusions provisoires, ne vous précipitez pas vers des conclusions définitives.

Ajahn Jayasāro



## Dukkha à cause de pensées erronées

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

This is clearly not true for physical pain. Anyone who puts their hand in a flame will be burnt by it. This is the case whether the person is a fool or an arahant. Thinking is irrelevant. But consider vicious slander.

The mental suffering experienced by its victims varies greatly. How people hold the matter in their minds makes the difference.

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

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

Ajahn Jayasaro  
25/7/23

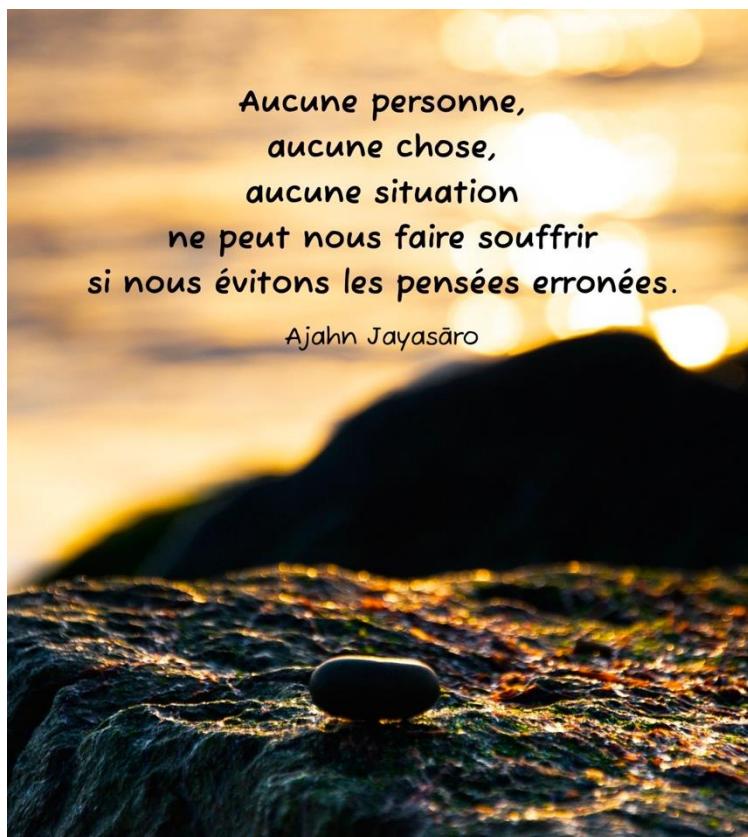
Lorsque j'étais jeune moine, je fus très impressionné par un enseignement de quatre syllabes que je reçus d'Ajahn Chah. Il disait "tuk prow kit pit" ou "dukkha à cause de pensées erronées". En d'autres termes, aucune personne, aucune chose, aucune situation ne peut nous faire souffrir si nous évitons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

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

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

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

Ajahn Jayasāro  
25/7/23



## Bien-être et bonheur durables



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

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

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

Ajahn Jayasāra  
29/7/23

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

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

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

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

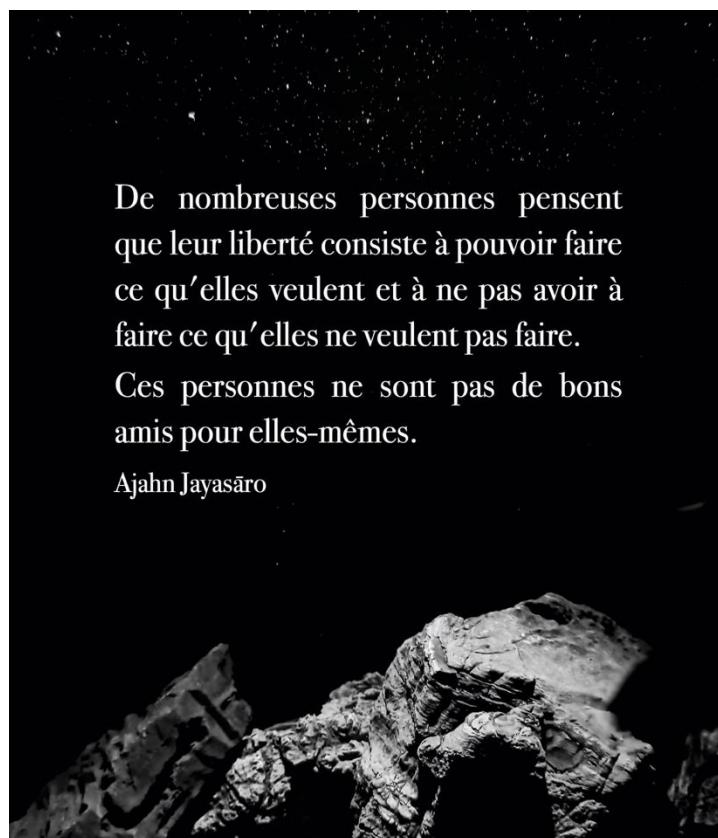
En bref, l'enseignement consiste à reconnaître les préférences et les aversions, mais à ne pas se laisser guider par elles sans tenir compte également de 'dīgharattam hitāya sukhāya'

Ajahn Jayasāro  
29/7/23

De nombreuses personnes pensent que leur liberté consiste à pouvoir faire ce qu'elles veulent et à ne pas avoir à faire ce qu'elles ne veulent pas faire.

Ces personnes ne sont pas de bons amis pour elles-mêmes.

Ajahn Jayasāro



## La mise en mouvement de la roue du Dhamma



On the full moon of Visākha, by means of sublime wisdom, the Buddha realized supreme enlightenment. Motivated by boundless compassion, he soon began to consider ways of sharing the truths he had discovered. Two months later, on the full moon of Asalha, he taught his first discourse, the Dhammacakkappavattana Sutta. On that day, in the Sarnath deer park, the Buddha's audience consisted of five ascetics. These men had been his disciples during his years of practising austerities. They were chosen for being the most capable of truly understanding the Dhamma. He explained to them the middle way between sensory indulgence and pointless asceticism. He expanded the Four Noble Truths, the teaching that would underly all other teachings for the next forty five years. As a result of listening to this discourse, the senior member of the group, Kondanna, realized the first level of enlightenment, Stream Entry.

Thus, on one day, the Buddha became teacher of humans and gods for the first time; the Dhamma as a body of teachings emerged for the first time into the world; and there appeared as a consequence, the first member of the Noble Sangha.

On this auspicious Asalha Puja day let us all aspire to develop within ourselves the wisdom and compassion of the Buddha. Let us diligently study the Dhamma in order to realize its profound truth. Let us create all the conditions necessary for entry into the community of the Noble Sangha.

Ajahn Jayasāra  
1/8/23

À la pleine lune de Visākha, par le biais d'une sagesse sublime, le Bouddha réalisa l'éveil suprême. Animé d'une compassion illimitée, il commença bientôt à réfléchir aux moyens de partager les vérités qu'il avait découvertes. Deux mois plus tard, à la pleine lune d'Asalha, il prononça son premier discours, le Dhamma-cakkapavattana Sutta. Ce jour-là, dans le parc aux cerfs de Sarnath, l'auditoire du Bouddha se composait de cinq ascètes. Ces hommes avaient été ses disciples pendant ses années d'austérité. Ils avaient été choisis parce qu'ils étaient les plus aptes à comprendre véritablement le Dhamma. Il leur expliqua la voie du milieu entre l'indulgence sensorielle et l'ascétisme inutile. Il exposa les Quatre Nobles Vérités, l'enseignement à la base de tous les autres enseignements pendant les quarante-cinq années qui suivirent. Après avoir écouté ce discours, l'aîné du groupe, Kondañña, réalisa le premier niveau de l'éveil, l'Entrée dans le Courant.

Ainsi, en un jour, le Bouddha devint pour la première fois l'enseignant des hommes et des dieux ; le Dhamma, en tant que corps d'enseignements, émergea pour la première fois dans le monde ; et le premier membre de la Noble Sangha apparut en conséquence. En ce jour propice d'Asalha Puja, aspirons tous à développer en nous la sagesse et la compassion du Bouddha. Étudions assidûment le Dhamma afin de réaliser sa profonde vérité.

Créons toutes les conditions nécessaires pour entrer dans la communauté du Noble Sangha.

Ajahn Jayasāro  
1/8/23



**En ce jour propice  
d'Asalha Puja,  
aspirons tous à  
développer en  
nous la sagesse et  
la compassion du  
Bouddha.**

**Ajahn Jayasaro**

## Le temps est précieux



As a child, I suffered from asthma. During an asthma attack every in-breath would feel like climbing a steep rock face to the summit of a mountain. Every out-breath would feel like a rapid slide - over far too quick - to the valley below. The ascents seemed endless, Himalayan.

The descents a mere temporary reprieve.

I took refuge in books. My first love was the myths and legends of the ancient world, beginning with those of Greece and India. Books were my dearest friends. They were always by my side when I needed them. As a child I never aspired to material wealth. But I did harbour one dream: that as an adult, one day, I would own a bookcase.

Today, in my hermitage, there stands a handsome wooden bookcase with glass doors, a generous gift. Last year marked its twentieth birthday. I examined it closely. How many books in it had I read, and how many more waited to be opened? How many of these books did I read every year? It was then that I realized that even if I live to be a hundred, even if I drastically increase the time I spend reading every day, on the day of my death, many of these books will remain unread.

These days my bookcase is not only the home of old and potential friends. It is a constant reminder of my inevitable death. A death, like any other, with books unread, knowledge ungained, things left unresolved. I do not find this depressing. On the contrary, it energizes me. Time is precious. The only true happy endings are found within. Make best use of the breaths remaining.

Ajahn Jayasāro  
5/8/23

Enfant, je souffrais d'asthme. Lors d'une crise d'asthme, chaque inspiration était ressentie comme l'escalade d'une paroi rocheuse abrupte jusqu'au sommet d'une montagne. Chaque expiration était comme une glissade rapide, bien trop rapide, vers la vallée en contrebas. Les montées semblaient interminables, himalayennes.

Les descentes n'étaient qu'un répit temporaire. Je me réfugiais dans les livres. Ma première passion était les mythes et les légendes du monde antique, à commencer par ceux de la Grèce et de l'Inde. Les livres étaient mes amis les plus chers. Ils étaient toujours à mes côtés lorsque j'en avais besoin. Enfant, je n'aspirais pas à la richesse matérielle. Mais je nourrissais un rêve : celui de posséder un jour, devenu adulte, une bibliothèque.

Aujourd'hui, dans mon ermitage, se trouve une belle bibliothèque en bois avec des portes vitrées, un cadeau généreux. L'année dernière, elle a fêté son vingtième anniversaire. Je l'ai examinée attentivement. Combien de livres avais-je lus et combien d'autres attendaient d'être ouverts ? Combien de ces livres ai-je lus chaque année ? C'est alors que j'ai réalisé que même si je vivais jusqu'à cent ans, même si j'augmentais considérablement le temps que je consacre chaque jour à la lecture, le jour de ma mort, un grand nombre de ces livres ne seraient pas lus.

Aujourd'hui, ma bibliothèque n'est pas seulement la demeure d'amis anciens et potentiels. C'est un rappel constant de ma mort inévitable. Une mort comme les autres, avec des livres non lus, des connaissances non acquises, des choses non résolues. Je ne trouve pas cela déprimant. Au contraire, cela me donne de l'énergie. Le temps est précieux. Les seules vraies fins heureuses se trouvent en nous. Utilisez le mieux possible les respirations qui vous restent.

Ajahn Jayasāro  
5/8/23

## Le non-soi et la science moderne

In the Buddha's discourses, expositions of the Four Elements and the 32 parts of the body are not meant to be comprehensive scientific representations of the material world. They are meant as meditation aids for all those devoted to the practice of abandoning identification with matter as self or belonging to self.

Science has gained profound knowledge of the material world. There is no reason why we cannot incorporate its discoveries into our Dhamma reflections. Here are a few examples that I have found useful.

Very little matter indeed is solid. 99% of all matter is composed of plasma, electrically charged gas. And matter itself makes up only a third of the universe.

We human beings are composed of seven billion billion billion atoms. 99.999% of all atoms are empty space. If the nucleus were the size of a pea, the atom would be the size of a football stadium. If we removed all the empty space inside our atoms we would be able to fit into a particle of dust. The entire human race would fit into the volume of a sugar cube.

Ajahn Jayasaro  
8/8/12

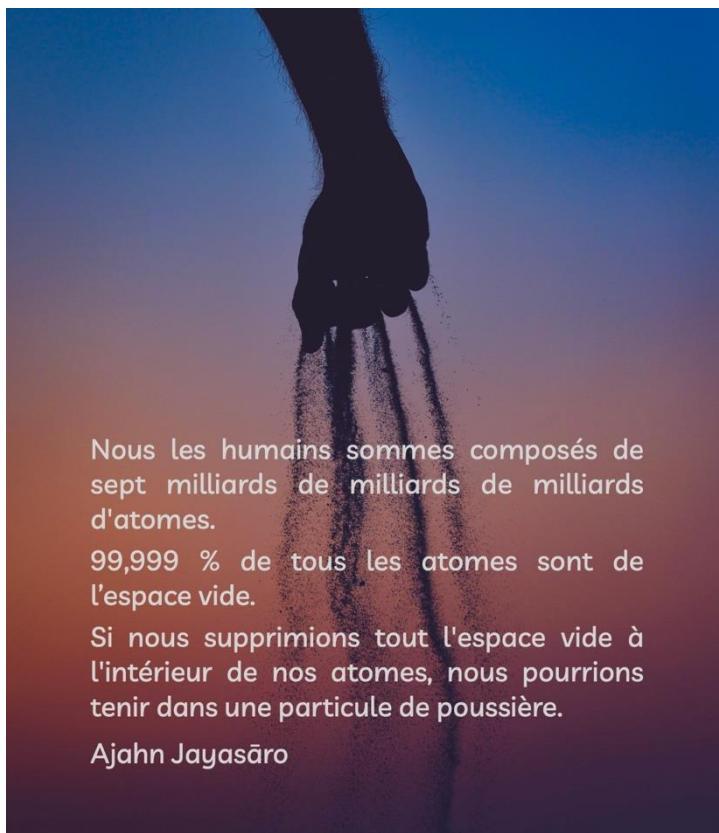
Dans les discours du Bouddha, les exposés sur les quatre éléments et les 32 parties du corps ne sont pas censés être des représentations scientifiques complètes du monde matériel. Ils sont conçus comme des aides à la méditation pour tous ceux qui se consacrent à la pratique de l'abandon de l'identification à la matière en tant que soi ou appartenant à un soi.

La science a acquis une connaissance approfondie du monde matériel. Il n'y a aucune raison pour que nous ne puissions pas intégrer ses découvertes dans nos réflexions sur le Dhamma. Voici quelques exemples que j'ai trouvés utiles.

Très peu de matière est en effet solide. 99 % de la matière est composée de plasma, un gaz chargé électriquement. Et la matière elle-même ne représente qu'un tiers de l'univers.

Nous les humains sommes composés de sept milliards de milliards de milliards d'atomes. 99,999 % de tous les atomes sont de l'espace vide. Si le noyau avait la taille d'un petit pois, l'atome aurait la taille d'un stade de football. Si nous supprimions tout l'espace vide à l'intérieur de nos atomes, nous pourrions tenir dans une particule de poussière. L'humanité entière tiendrait dans le volume d'un morceau de sucre.

Ajahn Jayasāro  
8/8/23



Nous les humains sommes composés de sept milliards de milliards de milliards d'atomes.

99,999 % de tous les atomes sont de l'espace vide.

Si nous supprimions tout l'espace vide à l'intérieur de nos atomes, nous pourrions tenir dans une particule de poussière.

Ajahn Jayasāro

## Les préférences et les aversions sont des tigres de papier

Like and dislike are the bullies of our inner world. They shout loudly, shake our bodies, intimidate us. They bellow, "Do this!" and "Don't do that!" Like and dislike drown out all the other subtler voices in our mind. How often have we been bullied into doing and saying things we later regret because of that commanding voice, "I want this. I want this now. Don't think, don't doubt. Now!"? How often have we been bullied by a wave of dislike into refraining from doing and saying things that we realise in retrospect would have contributed to our long-term welfare and happiness?

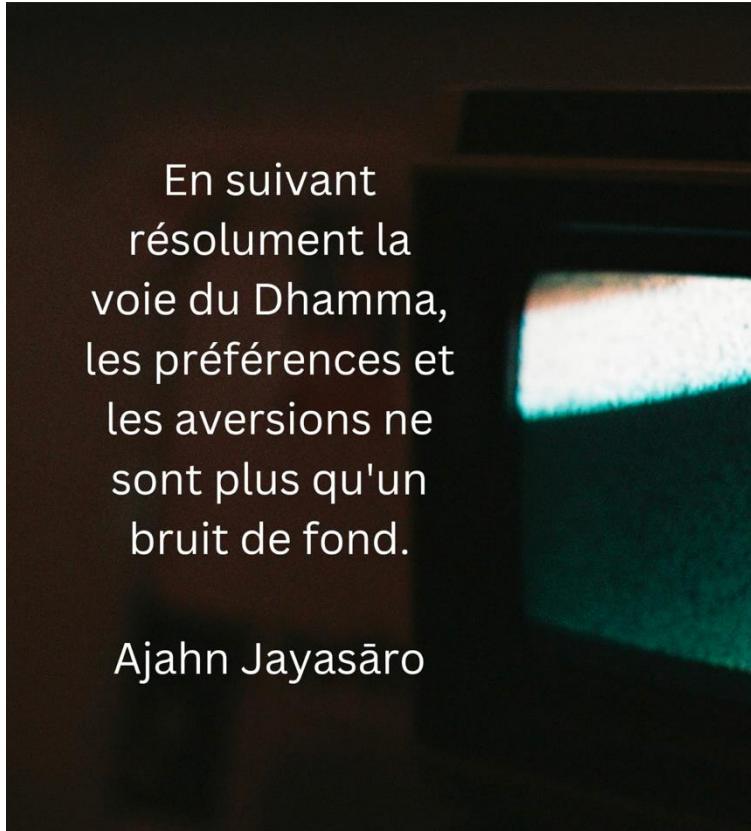
Courage, patience and forbearance are key to making wise decisions in life. If we never face up to the internal bullies of like and dislike, we will never be truly free. Our life will be continually limited and impoverished by them. Face up to them, and they are revealed as paper tigers. Steadfastly following the path of Dhamma, like and dislike become merely background noise.

Ajahn Jayasāra  
12/8/23

Les préférences et les aversions sont les tyrans de notre monde intérieur. Ils crient fort, secouent nos corps, nous intimident. Ils hurlent : "fais ceci !" et "ne fais pas cela !". Les préférences et les aversions étouffent toutes les autres voix plus subtiles de notre esprit. Combien de fois avons-nous été poussés à faire et à dire des choses que nous avons regrettées par la suite à cause de cette voix impérieuse : "je veux ceci. Je le veux tout de suite. Ne réfléchis pas, ne doute pas. Tout de suite !" ? Combien de fois avons-nous été poussés par une vague d'aversion à nous abstenir de faire et de dire des choses qui, nous le réalisons rétrospectivement, auraient contribué à notre bien-être et à notre bonheur à long terme ?

Le courage, la patience et la longanimité sont essentiels pour prendre des décisions judicieuses dans la vie. Si nous n'affrontons jamais les tyrans internes que sont Les préférences et les aversions nous ne serons jamais vraiment libres. Ils limiteront et appauvriront constamment notre vie. Si nous les affrontons, ils se révèlent être des tigres de papier. En suivant résolument la voie du Dhamma, les préférences et les aversions ne sont plus qu'un bruit de fond.

Ajahn Jayasāro  
12/8/23



En suivant  
résolument la  
voie du Dhamma,  
les préférences et  
les aversions ne  
sont plus qu'un  
bruit de fond.

Ajahn Jayasāro

## Le défi d'un esprit agité

If you find your mind agitated during meditation, trying to force it to stop thinking rarely helps. There are more effective ways of dealing with this challenge. For example: rather than struggling to drag the mind back to the meditation object, you can simply try to reduce the speed of the stream of thoughts. Allow the thinking to proceed as it will with a single proviso - it must do so in slow motion, thought by thought. The intention to slow the stream of thoughts acts here as right effort. In a short time the mind gets bored with the train of thought, and abandons it willingly. Repeat as necessary.

If mental agitation is a long-term problem in meditation the cause is most usually to be found in the way you treat your mind when you are not meditating. In particular, it is due to overloading your mind with information.

If that is the case, feel some compassion for your brain. Be more mindful of what you are letting into your mind through the sense doors, especially the eyes and the ears.

Ajahn Jayasaro  
15/8/23

Si votre esprit est agité pendant la méditation, tenter de le forcer à arrêter les pensées est rarement utile. Il existe des moyens plus efficaces de relever ce défi. Par exemple, plutôt que de lutter pour ramener l'esprit vers l'objet de la méditation, vous pouvez simplement essayer de réduire la vitesse du flux de pensées.

Laissez la pensée se dérouler comme elle l'entend, à une seule condition : elle doit le faire au ralenti, pensée par pensée. L'intention de ralentir le flux de pensées agit ici comme l'Effort Juste. En peu de temps, l'esprit se lasse du train de pensées et l'abandonne de bon gré. Répétez l'exercice autant que nécessaire.

Si l'agitation mentale est un problème à long terme dans la méditation, la cause se trouve le plus souvent dans la façon dont vous traitez votre esprit lorsque vous ne méditez pas, en particulier, c'est dû à une surcharge d'informations dans votre esprit.

Si c'est le cas, ayez un peu de compassion pour votre cerveau. Soyez plus attentif à ce que vous laissez entrer dans votre esprit par les portes des sens, en particulier par les yeux et les oreilles.

Ajahn Jayasāro  
15/8/23



## Aucune altération de l'esprit

One morning as a group of monks led by Ven. Sāriputta and Ven. Mahāmoggallāna entered the town of Veluntaka on alms round, they were informed that the laywoman Nandamātā had prepared a meal for them, and invited them to her house.

After the meal offering, Ven. Sariputta asked Nandamātā how she knew that the Sangha would be arriving on that day. She replied that early the previous morning she had just finished chanting the Pārayana verses when she became aware of the great deva king Vessavara standing before her. He was exclaiming, "Sadhu! sister, Sadhu! sister." He had then asked her to offer a meal to the Sangha today and dedicate the merit to him.

Hearing this, Ven. Sāriputta said, "It is wonderful, it is amazing that you can converse directly with such a powerful and influential deva." His words opened a door for Nandamātā. She began to reveal to him other accomplishments that she also considered wonderful and amazing.

She told him that when Nanda, her deeply beloved only child was unjustly imprisoned and executed, she "did not recall any alteration of mind."

After her husband's death and rebirth as a yakkha, he reappeared before her and yet she 'did not recall any alteration of mind'.

From the day of her arranged marriage she could not recall even a single thought of being unfaithful to her husband.

Since declaring herself a disciple of the Buddha, she could not recall ever deliberately breaking a precept.

She could enter and leave the four jhānas at will.

She had abandoned the five fetters and realized the third of the four levels of enlightenment

Ajahn Jayasāra  
19/8/23

Un matin, alors qu'un groupe de moines conduit par le Vénérable Sāriputta et le Vénérable Mahāmoggallāna entrait dans la ville de Valuntaka pour faire leur tournée d'aumônes, ils furent informés que la laïque Nandamātā avait préparé un repas pour eux et les invitait chez elle.

Après l'offrande du repas, le Vénérable Sāriputta demanda à Nandamātā comment elle avait su que le Sangha arriverait ce jour-là. Elle répondit que tôt le matin précédent, alors qu'elle venait de terminer de chanter les versets de Pārāyana, elle vit le grand roi deva Vessavana qui se tenait devant elle. Il s'exclamait : "Sadhu ! sœur, Sadhu ! sœur." Puis il lui demanda d'offrir un repas au Sangha ce jour même et de lui en dédier le mérite.

Entendant cela, le Vénérable Sāriputta dit : "C'est merveilleux, c'est incroyable que vous puissiez converser directement avec un deva aussi puissant et influent."

Ses paroles offrirent une opportunité à Nandamātā. Elle commença à lui révéler d'autres accomplissements qu'elle considérait également comme merveilleux et étonnants.

Elle lui dit que lorsque Nanda, son unique enfant qu'elle aimait profondément, fut injustement emprisonné et exécuté, elle "ne se souvenait d'aucune altération de l'esprit".

Après la mort de son mari et sa renaissance en tant que yakkha, il réapparut devant elle et pourtant elle "ne se souvenait d'aucune altération de l'esprit".

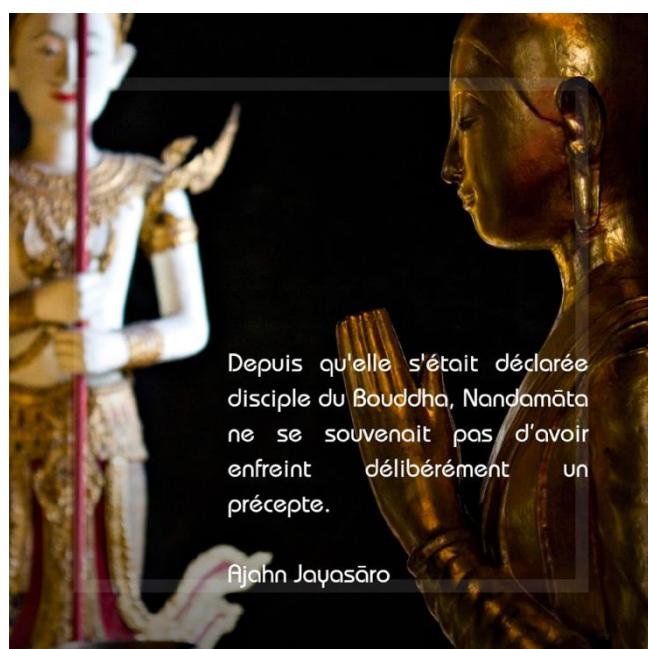
Depuis le jour de son mariage arrangé, elle ne se souvenait pas d'avoir pensé ne serait-ce qu'une seule fois à être infidèle à son mari.

Depuis qu'elle s'était déclarée disciple du Bouddha, elle ne se souvenait pas d'avoir enfreint délibérément un précepte.

Elle pouvait entrer et sortir des quatre jhānas à volonté.

Elle avait abandonné les cinq entraves et réalisé le troisième des quatre niveaux d'éveil.

Ajahn Jayasāro  
19/8/23



## Être ou ne pas être

If Hamlet had been an Indian prince rather than Danish, he might have soliloquized "To be or not to be, that is the question. Or to both be and not be. Or to neither be nor not be." Certainly, he would have encountered this classic, supposedly all-embracing quadrilemma, at university. And if he'd met a Buddhist monk he might have become even more confused. Or perhaps less. The monk would have told him that for an enlightened being none of these four possibilities apply.

On one occasion an awe-struck brahmin asked the Buddha whether he were some of god or angel or demon. The Buddha said no. Then he asked if he were then just a human being. Again the Buddha said no, he was not. He was Buddha. By answering in this way he was not proposing a new category of being. He was giving a name to the transcendence of all categories.

Creating categories is a useful tool for ordering information and applying it. But the ultimate, unlimited truth cannot be captured within a category created by the limited rational human mind. Surely, it is irrational to think that it could be.

There is only one reliable way to approach the profound question of Buddhahood. It is the way of practice. As the Buddha taught Ven. Vakkhali, "Whosoever sees the Dhamma, sees the Buddha."

Ajahn Jayasāro  
22/8/23

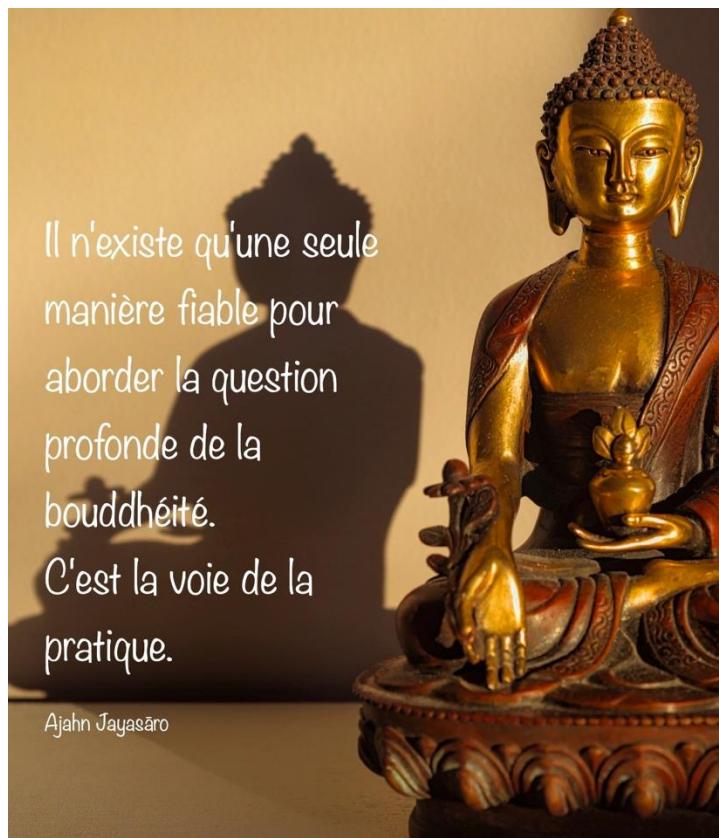
Si Hamlet avait été un prince indien plutôt que danois, il aurait pu soliloquer "Être ou ne pas être, telle est la question. Ou bien être et ne pas être à la fois. Ou encore ni être ni ne pas être". Il aurait certainement rencontré à l'université ce quadrilemme classique, supposé tout englober. Et s'il avait rencontré un moine bouddhiste, il serait peut-être devenu encore plus troublé. Ou peut-être moins. Les moines lui auraient dit que pour un être éveillé, aucune de ces quatre possibilités ne s'applique.

Un jour, un brahmane émerveillé demanda au Bouddha s'il était une forme de dieu, d'ange ou de démon. Le Bouddha répondit par la négative. Il lui demanda alors s'il n'était qu'un être humain. Le Bouddha répondit à nouveau que non, il ne l'était pas non plus. Il était Bouddha. En répondant ainsi, il ne proposait pas une nouvelle catégorie d'être. Il donnait un nom à la transcendance au-delà de toute catégorie.

La création de catégories est un outil utile pour ordonner l'information et l'appliquer. Mais la vérité ultime et illimitée ne peut être saisie dans une catégorie créée par l'esprit humain rationnel et limité. Il est assurément irrationnel de penser que cela puisse être le cas.

Il n'existe qu'une seule manière fiable pour aborder la question profonde de la bouddhéité. C'est la voie de la pratique. Comme le Bouddha l'enseigna au Vénérable Vakkhali, "Quiconque voit le Dhamma, voit le Bouddha".

Ajahn Jayasāro  
22/8/23



## Comment nous sentons-nous vraiment ?

When our minds are obsessing over an object of desire, we tend to create all kinds of unrealistic ideas about it. We dwell on past highlights. Or the best its ever been. Our hopes are high. "This time!" We forget all the occasions we've been disappointed by it in the past. We don't think about how we will feel after our enjoyment ends. Wise thoughts are crowded out. They seem like grumpy old folk at a party. Caught up in craving we lose our sense of context and purpose.

To navigate the world of sense desires, an inquiring mind is vital. Right now, how does it feel? How does it really feel? How does it feel to be completely content? How important is that feeling to us? How much time should we spend chasing fragile pleasures in the world? And how much time learning how to let go of all that obscures a stable inner peace? How does it feel to crave something? Physically? Mentally? Is it pleasant? How does it feel to get what you want? Look closely. Is it an unalloyed pleasure? Are there moments of indifference or even aversion within the pleasure? How does fear of separation feel? How does loss feel?

If our minds are entrapped by the world of sense pleasures, it doesn't mean we're bad. It means we haven't cultivated sufficient power of observation.

Ajahn Jayasaro  
27/8/23

Lorsque notre esprit est obsédé par un objet de désir, nous avons tendance à nous faire toutes sortes d'idées irréalistes à son sujet. Nous nous attardons sur les moments forts du passé ou sur les occasions où l'objet était meilleur qu'il n'a jamais été. Nos espoirs sont immenses. "Cette fois-ci !" Nous oublions toutes les déceptions qu'il nous a causées dans le passé. Nous ne pensons pas à ce que nous ressentirons une fois le plaisir passé. Les pensées sages sont évincées. Elles ressemblent à de vieilles personnes grincheuses lors d'une fête. Pris par l'envie, nous perdons le sens du contexte et du but. Pour naviguer dans le monde des désirs sensuels, il est essentiel d'avoir un esprit curieux.

À l'heure actuelle, comment nous sentons-nous ? Comment nous sentons-nous vraiment ? Que ressentons-nous lorsque nous sommes pleinement satisfaits ? Quelle est l'importance de cette sensation pour nous ? Combien de temps devrions-nous passer à courir après les plaisirs fragiles du monde ? Et combien de temps devrions-nous passer à apprendre à lâcher prise sur tout ce qui obscurcit une paix intérieure stable. Que ressentons-nous lorsque nous avons envie de quelque chose ? Physiquement ? Mentalement ? Est-ce agréable ? Comment nous sentons-nous lorsque nous obtenons ce que nous voulons ? Examinez la situation de près. S'agit-il d'un plaisir absolu ? Y a-t-il des moments d'indifférence ou même d'aversion dans le plaisir ? Que ressentons-nous face à la peur de la séparation ? Que ressentons-nous face à la perte ?

Si notre esprit est prisonnier du monde des plaisirs sensoriels, cela ne signifie pas que nous soyons de mauvaises personnes. Cela signifie que nous n'avons pas cultivé un pouvoir d'observation suffisant.

Ajahn Jayasāro  
26/8/23



## L'avis des bons amis

As students of the Dhamma we need good friends. We need companionship on the path and we need people with wisdom and integrity in our lives who are willing to reveal to us our blind spots and prejudices. For if we can't see our defilements then how will we ever abandon them? The Buddha taught us to regard the wise people who give us useful feedback — even when it's painful — as great benefactors.

A horse trainer once told the Buddha that when he found an untrainable horse he would kill it. He asked what the Buddha would do with an untrainable human being. The Buddha stunned the horse trainer by replying, "The same as you. I'd kill him." Then the Buddha explained that killing someone meant stopping to teach them.

It's an important lesson. Our good friends don't have the patience of a Buddha. If we make ourselves difficult to speak to, they will eventually stop telling us the things we need to hear.

To help ourselves to be more open to feedback from a good friend, we must simply remember that their words are not a judgement of who we are. They are information about how a person we trust to be well-intentioned and insightful interprets our actions and speech.

Ajahn Jayasāra  
29/2/23

En tant qu'étudiants du Dhamma, nous avons besoin de bons amis. Nous avons besoin d'être accompagnés sur le chemin et nous avons besoin dans notre vie de personnes pleines de sagesse et d'intégrité, qui sont prêtes à nous révéler nos angles morts et nos préjugés. Car si nous ne pouvons pas voir nos souillures, comment pourrons-nous jamais les abandonner ?

Le Bouddha nous a appris à considérer les personnes sages qui nous donnent des avis utiles, même douloureux, comme de grandes bienfaitrices.

Un dresseur de chevaux dit un jour au Bouddha que lorsqu'il trouvait un cheval impossible à dresser, il le tuait. Il demanda au Bouddha ce qu'il ferait d'un être humain impossible à éduquer. Le Bouddha stupéfia le dresseur de chevaux en répondant : "La même chose que vous. Je le tuerais."

Le Bouddha expliqua alors que tuer quelqu'un signifiait cesser de l'éduquer.

C'est une leçon importante. Nos bons amis n'ont pas la patience d'un bouddha. Si nous nous rendons difficiles à aborder, ils finiront par cesser de nous dire ce que nous avons besoin d'entendre.

Pour nous aider à être plus ouverts aux commentaires des bons amis, nous devons simplement nous rappeler que leurs paroles ne sont pas un jugement sur qui nous sommes. Il s'agit d'informations concernant la manière dont une personne, que nous considérons comme bien intentionnée et perspicace, interprète nos actions et nos paroles.

Ajahn Jayasāro  
29/8/23



## La pleine conscience n'est pas une simple prise de conscience passive

Mindfulness is never practised as a single, isolated virtue, and is never restricted to a merely passive awareness. Wisdom and effort are two of the key qualities that have to accompany it. These two qualities have a number of different names in Pāli, depending on context and function. In the practice of satipatthāna they are referred to as sampajanna (usually translated into English as 'clear comprehension') and ātāpi ('ardency'). In the Satipatthāna Sutta (MN10) the Buddha teaches that by recognizing (with sampajanna) 'covetousness and greed for the world' as unwholesome mental factors, and by making the effort (ātāpi) to abandon them, meditators are able to contemplate body, feelings, mind and mental objects effectively.

Elsewhere, these two related factors are referred to as Right View and Right Effort. In the Mahācattarisaka Sutta (MN117) Right Mindfulness is defined in terms of the Eightfold Path. Right View is explained as understanding the distinction between Right View and Wrong View, Right Intention and Wrong Intention etc. Right Effort is explained as the effort to abandon the eight 'Wrong' factors and cultivate the eight 'Right' factors. As for Right Mindfulness, it is defined as the practice of 'mindfully abandoning the eight 'Wrong' factors, and of 'mindfully entering into and abiding in the eight 'Right' factors.

Ajahn Jayasāra  
2/9/23

La pleine conscience n'est jamais pratiquée comme une vertu unique et isolée et ne se limite jamais à une simple prise de conscience passive. La sagesse et l'effort sont deux des qualités clés qui doivent l'accompagner. Ces deux qualités portent plusieurs noms différents en Pāli, dépendant du contexte et de la fonction. Dans la pratique du satipatthāna, elles sont appelées sampajañña (généralement traduit en français par "compréhension claire") et ātāpi ("ardeur"). Dans le Satipatthāna Sutta (MN10), le Bouddha enseigne qu'en reconnaissant (avec sampajañña) 'la soif et l'avidité pour le monde' comme des facteurs mentaux malsains, et en faisant l'effort (ātāpi) de les abandonner, les méditants sont capables de contempler efficacement le corps, les sensations, l'esprit et les objets mentaux.

Ailleurs, ces deux facteurs liés sont désignés par les termes "Vue Juste" et "Effort Juste". Dans le Mahācattarisaka Sutta (MN117), la Pleine Conscience est définie dans les termes de l'Octuple Sentier. La Vue Juste est expliquée comme la compréhension de la distinction entre Vue Juste et Vue Erronée, Intention Juste et Intention Erronée, etc.

L'Effort Juste est expliqué comme l'effort d'abandonner les huit facteurs "Erronés" et de cultiver les huit facteurs "Justes". Quant à la pleine conscience, elle est définie comme la pratique consistant à "abandonner en pleine conscience" les huit facteurs "Erronés" et à entrer et demeurer en pleine conscience dans les huit facteurs "Justes".

Ajahn Jayasāro  
2/9/23

## Mettā et Upekkhā

Mettā (loving-kindness) without upekkhā (equanimity) is often short-sighted and sometimes blind.

It can become overly concerned with the immediate happiness of others.

It often confuses pleasure with happiness, and becomes superficial.

It produces an exuberance of heart that may lead to big gestures and commitments that can't be sustained.

It can easily become sidetracked into personal affection, love or lust.

Upekkhā reminds us of the big picture, of the consequences or possible ramifications of our actions.

Upekkhā provides the stability, balance and clear vision in which mettā must be wisely grounded.

Upekkhā allows us to see that whether people change or not, whether or not they free themselves from their pain, whether or not they find happiness, is due to a web of causes and conditions. Our mettā is just one part of that web.

Ajahn Jayasāro  
5/9/23

Mettā (bienveillance) sans upekkhā (équanimité) est souvent myope et parfois aveugle.

Mettā peut devenir trop préoccupée du bonheur immédiat des autres.

Mettā confond souvent plaisir et bonheur et devient superficielle.

Mettā produit une exubérance du cœur qui peut conduire à de grands gestes et à des engagements qui ne peuvent être maintenus.

Mettā peut facilement être détournée vers l'affection personnelle, l'amour ou le désir.

Upekkhā nous rappelle la vue d'ensemble, les conséquences ou les ramifications possibles de nos actions.

Upekkhā apporte la stabilité, l'équilibre et la compréhension claire dans lesquels mettā doit être sagement ancrée.

Upekkhā nous permet de voir que le fait que les gens changent ou non, qu'ils se libèrent ou non de leur douleur, qu'ils trouvent ou non le bonheur, est dû à un réseau de causes et de conditions. Notre mettā n'est qu'un élément de ce réseau.

Ajahn Jayasāro  
1/8/23

## On ne vit qu'une fois

Recently, I came across a popular phrase encouraging people to overcome their doubts and fears, and to commit themselves to a particular course of action, 'YOLO' it said 'You only live once!' As Buddhists we can't agree with this belief, but we might perhaps modify it: 'You only live this moment once!'

Today is a unique historical occasion. We've been wandering through samsāra for an unimaginably long time: the Buddha said that if we pooled together all the tears we've shed in previous lives, it would form a mighty ocean. But in all that time — encompassing an incalculable number of Big Bangs — today is the first and only ever 9th September 2023. Whatever hour of the day you are reading this, be aware that it is an absolutely unique hour. This present breath may seem ~~the~~ similar to most of those that have come before it, and most of those that will succeed it. Nevertheless, it is unique. This fleeting breath right now will occur only once in our personal history, the history of the human race, the history of the universe.

So many people find their lives dull and mundane. They crave to be special in some way, and feel depressed when they fail. In fact, all they need to do is to stop rushing about and take a fresh look at their experience. Everything has meaning. Firstly, because every single moment is unique. But most importantly, every moment of our life has meaning because how we relate to it creates our future.

Ajahn Jayasāro  
Right now

Récemment, je suis tombé sur une expression populaire qui encourage les gens à surmonter leurs doutes et leurs peurs, et à s'engager dans une ligne de conduite particulière, YOLO (You only live once), qui signifie "On ne vit qu'une fois". En tant que bouddhistes, nous ne pouvons pas être d'accord avec cette notion, mais nous pourrions peut-être la modifier : "On ne vit ce moment qu'une seule fois !"

Aujourd'hui est une occasion historique unique. Nous traversons le samsāra depuis un temps incroyablement long : le Bouddha a dit que si nous recueillions toutes les larmes que nous avons versées au cours de nos vies antérieures, elles formeraient un océan gigantesque. Mais pendant tout ce temps, englobant un nombre incalculable de Big Bangs, aujourd'hui nous sommes le premier et unique 9 septembre 2023. Quelle que soit l'heure à laquelle vous lisez ces lignes, sachez qu'il s'agit d'une heure absolument unique. Ce souffle présent peut sembler similaire à la plupart de ceux qui l'ont précédé et à la plupart de ceux qui lui succéderont. Pourtant, cette respiration est unique. Ce souffle fugace ne se produira qu'une seule fois dans notre histoire personnelle, dans l'histoire de l'espèce humaine, dans l'histoire de l'univers.

Tant de gens trouvent leur vie terne et banale. Ils aspirent à être spéciaux d'une manière ou d'une autre et se sentent déprimés lorsqu'ils échouent. En fait, il leur suffit d'arrêter de se précipiter et de porter un regard neuf sur leur expérience. Tout a un sens. D'abord parce que chaque instant est unique. Mais surtout, chaque moment de notre vie a un sens parce que la manière dont nous nous y connectons crée notre avenir.

Ajahn Jayasāo  
Maintenant

## Sortir des sentiers battus

Ajahn Jayasāro: 12/9/23

We may be able to think outside certain boxes, but only by thinking inside others. In fact, the box analogy is probably not the best way to think about thinking. Considering it in terms of frameworks would be more helpful. Any systematic thinking takes place within a framework of values, beliefs, premises and conventions. The only thinking that is not grounded in a framework is random mental agitation. With wisdom we do not seek to escape a box but to review our framework.

In Dhamma practice, Right View provides the best possible framework for thinking. It conditions what things we pay attention to in our lives, how we pay attention to them, and what meaning we find in them. Luang Boo Man pointed out that everything we perceive is constantly teaching the Dhamma. Our challenge is how to be constantly learning from the constant teaching. Right View gives us the scaffolding we need to do that. Acceptance of our potential for enlightenment, the three characteristics and the Four Noble Truths makes us true students of life. Without Right View, cultivating awareness may yield some insights, but we will be unable to assimilate them to the level necessary for liberation.

Notre pensée peut être capable de sortir de certains sentiers battus, mais seulement en restant sur d'autres. En fait, cette analogie des sentiers battus n'est pas la meilleure façon de réfléchir à la pensée. Il serait plus utile de la considérer en termes de cadres de référence. Toute réflexion systématique prend place dans un cadre de valeurs, de croyances, de prémisses et de conventions. Le seul type de pensée qui ne repose pas sur un cadre est l'agitation mentale aléatoire. Par la sagesse, nous ne cherchons pas à nous échapper des sentiers battus, mais à revoir nos cadres de référence.

Dans la pratique du Dhamma, la Vue Juste est le meilleur cadre de référence pour la pensée. La Vue Juste conditionne les choses auxquelles nous faisons attention dans nos vies, comment nous y faisons attention et la signification que nous leur accordons. Luang Por Munn nous a dit que tout ce que nous percevons enseigne constamment le Dhamma. Notre défi est de savoir comment apprendre constamment de cet enseignement incessant. La Vue Juste nous fournit la structure nécessaire pour le faire. L'acceptation de notre potentiel d'éveil, des trois caractéristiques de l'existence et des Quatre Nobles Vérités fait de nous de véritables étudiants de la vie. Cultiver l'attention sans la Vue Juste va peut-être nous mener à des moments de clarté pénétrante, mais nous serons incapables de les assimiler au niveau nécessaire pour la libération.

Ajahn Jayasāro  
12/09/23

◊



## Une boussole pour naviguer dans ce monde déroutant

How do we relate to beliefs, ideas and behaviour that we find repugnant? Or those that we consider harmful to individuals, to society, to the world we live in? What emotions are stimulated by them? The most common reactions are probably anger and sadness. Many people become fatalistic or just try not to think about the things that upset them.

In the Sallekha Sutta (MN8) the Buddha gives very simple but powerful advice. He tells us to use the unwise and unwholesome as spurs to our practice. In every case, our attitude should be of the form "Others may.... I will not"

Of the 44 terms listed by the Buddha, below are some examples:

- "Others may act or speak cruelly. I will not act or speak cruelly."
- "Others may steal and cheat, may lie, speak divisively, speak coarsely, speak nonsense. I will not steal or cheat. I will not lie, speak divisively, speak coarsely, speak nonsense."
- "Others may be covetous or dwell in ill-will. I will not be covetous or dwell in ill-will."
- "Others may be jealous. I will not be jealous"
- "Others may be deceitful. I will not be deceitful."
- "Others may be arrogant. I will not be arrogant"
- "Others may be lazy. I will not be lazy."
- "Others may hold on to their views tenaciously. I will let go of my attachment to views easily"

Bearing such determinations in mind, not allowing them to slip away, we gain a compass to navigate through this confusing world.

Ajahn Jayasaro  
16/9/23

Comment nous situons-nous par rapport aux croyances, aux idées et aux comportements que nous jugeons répugnantes ? Ou ceux que nous considérons comme nuisibles à l'individu, à la société, au monde dans lequel nous vivons ? Quelles émotions suscitent-ils ? Les réactions les plus courantes sont probablement la colère et la tristesse. De nombreuses personnes deviennent fatalistes ou essaient simplement de ne pas penser aux choses qui les dérangent.

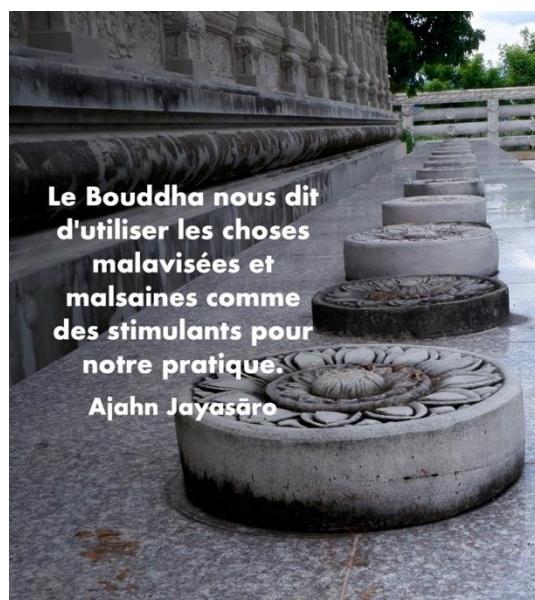
Dans le Sallekha Sulta (MN8), le Bouddha donne un conseil très simple mais puissant. Il nous dit d'utiliser les choses malavisées et malsaines comme des stimulants pour notre pratique. Chaque fois, notre attitude doit être la suivante : "Les autres peuvent ... Je ne le ferai pas"

Parmi les 44 termes énumérés par le Bouddha, voici quelques exemples :

- " Les autres peuvent agir ou parler avec cruauté. Je n'agirai pas et ne parlerai pas avec cruauté".
- " Les autres peuvent voler et tricher, mentir, semer la discorde, parler grossièrement, dire des bêtises. Je ne volerai ni ne trichera. Je ne mentirai pas, je ne sèmerai pas la discorde, je ne parlerai pas grossièrement, je ne dirai pas de bêtises."
- " Les autres peuvent être avides ou malveillants. Je ne serai ni avide ni malveillant."
- " Les autres peuvent être jaloux. Je ne serai pas jaloux."
- " Les autres peuvent être malhonnêtes. Je ne serai pas malhonnête."
- " Les autres peuvent être arrogants. Je ne serai pas arrogant."
- " Les autres peuvent être paresseux. Je ne serai pas paresseux."
- " Les autres peuvent s'accrocher à leurs points de vue avec ténacité. Je lâcherai prise aisément de mon attachement à mes opinions."

En gardant ces objectifs à l'esprit et en ne les laissant pas s'échapper, nous gagnons une boussole pour naviguer dans ce monde déroutant.

Ajahn Jayasāro  
16/09/23



## Le sens caché des mots

Words may be simply puffs of air from a mouth, but some phrases — "I love you!", "I hate and despise you!" — for example — have the power to detonate an explosion of emotion in our hearts. Many words, though, seem so bland that we hardly notice them. It is a mistake. These words often bear within them unexamined ideas about ourselves and the world which may cause us unnecessary distress. Take the words 'should' and 'should not'. What do they mean, exactly? Why does it upset us so much when people or things are not as we think they should be?

Hidden within the word 'should' lies the word 'if'. Looking at 'should' phrases, and asking what 'if' phrases are implied by them can clarify matters in a way that calms our mind.

'You should....' may be based on the idea that success in a particular endeavour depends on specific behaviours. For example, 'if you want to want to keep healthy, you should be careful of what foods you eat'. This is straightforward. Slightly more complex are ideas like, 'If you make a commitment, you should try to live up to it'. Most problematic are thoughts like, "If you really loved me, you would always do what I want you to". A common cause of suffering is confusing what we want with what is objectively right, and what we don't want with what is wrong. In such cases, 'you shouldn't...' can mean little more than 'I don't want you to'.

Ajahn Jayasaro  
19/9/23

Les mots sont, dans un sens, simplement des bouffées d'air issues d'une bouche, mais certaines phrases – ‘je t'aime’, ‘Je te hais et te méprise !’ par exemple – ont le pouvoir de faire exploser nos cœurs d'émotion.

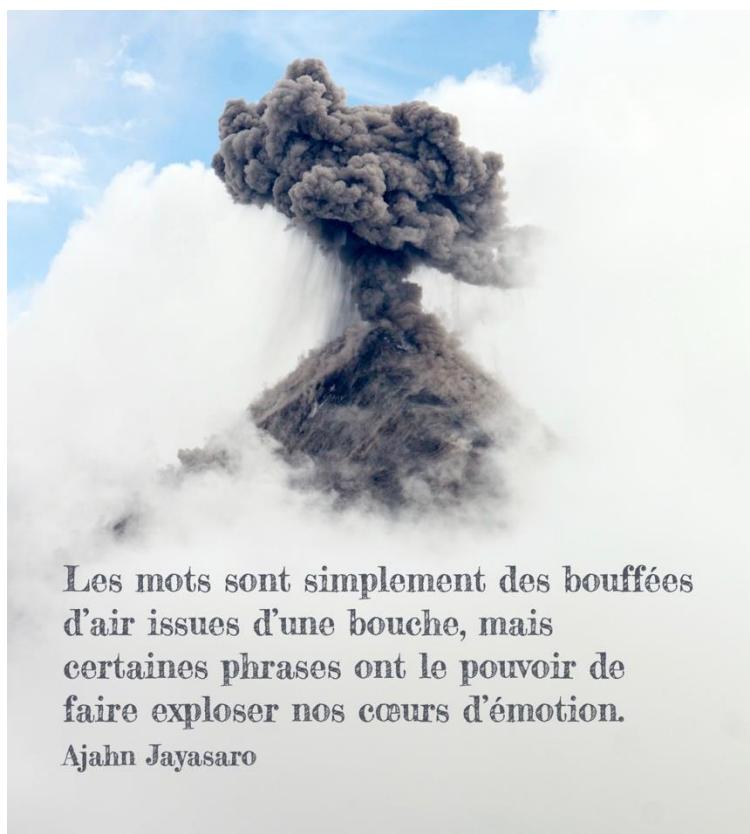
Énormément de mots en revanche, semblent tellement anodins que nous les remarquons à peine. C'est une erreur. Ces mots contiennent souvent des idées reçues par rapport à nous-mêmes et au monde et ils peuvent provoquer une détresse inutile.

Prenez les mots ‘devrait’ et ‘ne devrait pas’. Que signifient-ils exactement ? Pourquoi sommes-nous tellement contrariés quand les gens ou les choses ne sont pas comme nous pensons qu'elles devraient être ?

Caché derrière le mot, ‘devrait’, vous trouverez le mot ‘si’. Examiner ces phrases qui utilisent "devrait" et celles implicites qui en découlent contenant "si", peut nous aider à clarifier les enjeux et à calmer nos esprits.

‘Tu devrais...’ peut se fonder sur l'idée que réussir un projet particulier dépend de comportements spécifiques. Par exemple, ‘si tu voulais rester en bonne santé, tu devrais faire attention à ce que tu manges’. Ceci n'est pas problématique. Plus complexe, sont les idées comme ‘si tu t'engages, tu devrais essayer de respecter ton engagement’. Vraiment problématiques, sont les pensées telles que ‘si tu m'aimais vraiment, tu ferais toujours ce que je veux’. Une cause fréquente de souffrance est de confondre ce que nous voulons avec ce qui est objectivement bon, et ce que nous ne voulons pas avec ce qui est mal. Dans ces cas-là, ‘tu ne devrais pas’ ne signifie guère plus que ‘je ne veux pas que tu le fasses’.

Ajahn Jayasāro  
19/09/23



**Les mots sont simplement des bouffées d'air issues d'une bouche, mais certaines phrases ont le pouvoir de faire exploser nos cœurs d'émotion.**

Ajahn Jayasaro

## Le doute : les souillures brouillent les cartes

For a long time the precipitous rise in lung cancer cases during the twentieth century was blamed on vehicle exhaust fumes. Then, in 1954, the work of Doll and Hill, two British scientists, revealed that smokers were sixteen times more likely to get lung cancer than non-smokers.

The response of the tobacco companies was smart. They tried to confuse people. They queried the research; they queried the researchers; they called for more research. The aim was not to convince smokers that smoking was safe, but to create doubt in the evidence that it was not. They wanted smokers to become apathetic and stick to the status quo: "Some experts say this, some say that. What do I know." A secret internal memo reminded senior executives, 'Doubt is our product.'

Doubt is certainly a powerful force. In Dhamma practice, we look at how it arises in the mind, how it feels, what feeds it, what weakens it, and how it ends. We see it as a conditioned phenomena. We don't identify with it.

It is important to be aware of how defilement tries to muddy the waters. Observe how it can adopt the apparently reasonable and rational stance of a tobacco company executive: "Can you really find an end to suffering? What makes you so sure? The evidence is not so clearcut as you seem to think. Don't be too rash in giving up the pleasures of samsāra" Etc.

Ajahn Jayasāra  
23/9/23

Pendant longtemps, l'augmentation spectaculaire du nombre de cas de cancer du poumon au cours du XXe siècle fut imputée aux gaz d'échappement des véhicules. Puis, en 1954, les recherches de Doll et Hill, deux scientifiques britanniques, révélèrent que les fumeurs avaient seize fois plus de risques de contracter un cancer du poumon que les non-fumeurs.

La réaction des compagnies de tabac fut astucieuse. Ils essayèrent de semer la confusion dans l'esprit des gens. Ils mirent en doute la recherche ; ils mirent en doute les chercheurs ; ils demandèrent plus de recherches.

Leur objectif n'était pas de convaincre les fumeurs que fumer était sans danger, mais de créer des doutes sur les preuves que fumer était dangereux. Ils voulaient que les fumeurs deviennent apathiques et s'en tiennent au statu quo : "Certains experts disent ceci, d'autres disent cela, je ne suis pas sûr". Une note interne secrète rappelait aux cadres supérieurs que "le doute est notre produit".

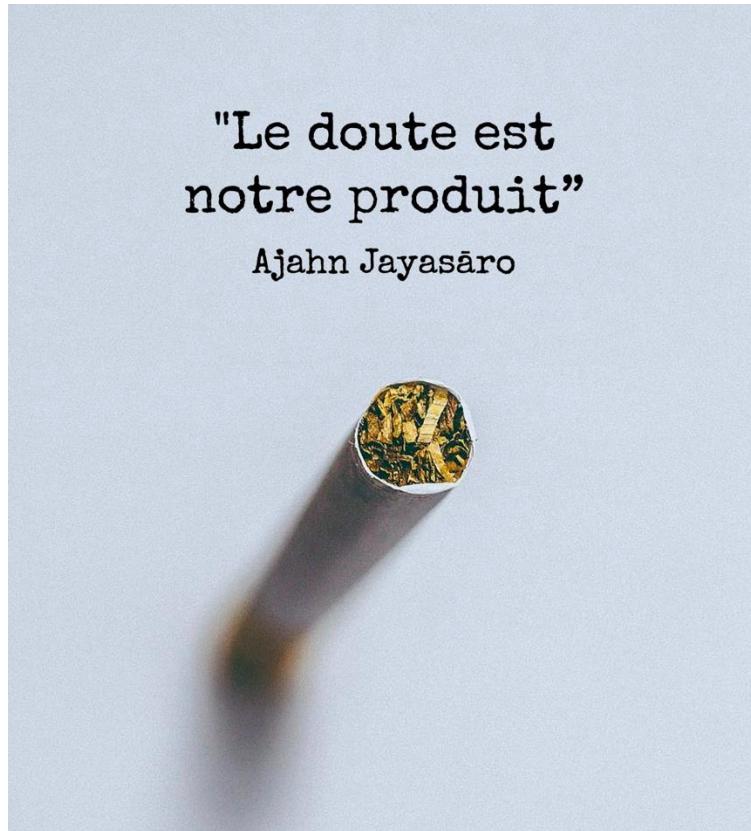
Le doute est certainement une force puissante. Dans la pratique du Dhamma, nous examinons comment il naît dans l'esprit, comment on le ressent, ce qui le nourrit, ce qui l'affaiblit et comment il cesse. Nous le considérons comme un phénomène conditionné. Nous ne nous identifions pas à lui.

Il est important d'être conscient de la manière dont les souillures tentent de brouiller les cartes. Observez comment elles peuvent adopter la position apparemment raisonnable et rationnelle d'un dirigeant de compagnie de tabac : "Pouvez-vous vraiment trouver une fin à la souffrance ? Qu'est-ce qui vous permet d'en être si sûr ? La preuve n'est pas aussi évidente que vous semblez le penser. Ne renoncez pas trop vite aux plaisirs du samsāra". Etc.

Ajahn Jayasaño  
23/9/23

**"Le doute est  
notre produit"**

Ajahn Jayasāro



## Un esprit réceptif

My first day at Wat Pah Pong in December 1978 was a momentous one. It filled me with a strong faith in the Buddha, the Dhamma and the Ariya Sangha that has never left me. Nevertheless, after I had been living there for a while, certain doubts arose in my mind. I began to notice some of the monks and novices acting in ways that I knew were in conflict with their precepts or flouted monastic regulations. I thought, ‘How is it possible for them to live under the guidance of an arahant and behave in this way? How could these monks and novices be so heedless? How could they be so shameless?’

Later, re-reading the Dhammapāda I came across the verse : “Even if a fool spends his whole lifetime in the presence of a sage, he does not understand the Dhamma, just as a ladle does not know the taste of soup” (v. 64)

It was clear that merely being close to a wise and compassionate teacher is not enough. The Dhamma does not manifest as some kind of liberating energy emanating from pure beings, that you can bathe in. You still have to do the work.

The flavour of the Dhamma is unrivalled. The question is how we relate to it. Is our mind like a sensitive tongue or an unfeeling ladle?

Ajahn Jayasāro  
26/9/23

Mon premier jour à Wat Pah Pong, en décembre 1978, fut mémorable. Il me remplit d'une confiance inébranlable dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha d'Ariya, qui ne m'a jamais quitté.

Néanmoins, après avoir vécu là-bas pendant un moment, certains doutes apparaissent dans mon esprit. J'ai commencé à remarquer que quelques moines et novices agissaient d'une manière qui, je le savais, était en conflit avec leurs préceptes ou qui bafouait les règles monastiques. Je me suis dit : "Comment est-il possible qu'ils vivent sous la direction d'un arahant et qu'ils se comportent de cette façon ? Comment ces moines et ces novices peuvent-ils être aussi insouciants ? Comment peuvent-ils être aussi impudents ?"

Plus tard, en relisant le Dhammapāda, je suis tombé sur le verset suivant : "Même si un imbécile passe toute sa vie en présence d'un sage, il ne comprend pas le Dhamma, tout comme une louche ne connaît pas le goût de la soupe" (v.64).

Il est évident que le simple fait d'être proche d'un maître sage et rempli de compassion ne suffit pas. Le Dhamma ne se manifeste pas comme une sorte d'énergie libératrice émanant d'êtres purs dans laquelle on peut se baigner. On doit toujours faire le travail.

La saveur du Dhamma est sans égale. La question est de savoir comment nous nous y rapportons. Notre esprit est-il comme une langue sensible ou comme une louche sans sensibilité ?

Ajahn Jayasāro  
26/9/23

**Le simple fait d'être proche d'un maître sage et rempli de compassion ne suffit pas. On doit toujours faire le travail.**

Ajahn Jayasaro



## La pensée est simplement un événement mental

On one occasion, while asking Ajahn Chah some questions about meditation, a Western monk complained about his restless mind. He said that he was feeling frustrated and discouraged by his inability to control it. "As soon as I start meditating, it's gone," he said, "rushing off into the past and the future. Luang Por, what can I do?" Ajahn Chah told him that he was looking at the matter in the wrong way. In fact, the mind never goes anywhere at all. The mind is always right here. It's just that in the case of mental agitation, mental states — thoughts and memories — are appearing in the mind in rapid succession. Understanding this point is key to dealing with the issue.

Sometimes the mind is without thought, often it is with thought. Inner silence and inner agitation might seem to be poles apart; actually they are simply modes of the ever-present mind. Tune into the mind and thought becomes merely thought, a mental event. The perceptions, 'I am calm' and 'I am agitated' fade away. Now we see that sometimes the mind is accompanied by calm, sometimes not.

Ajahn Jayasāra  
30/9/23

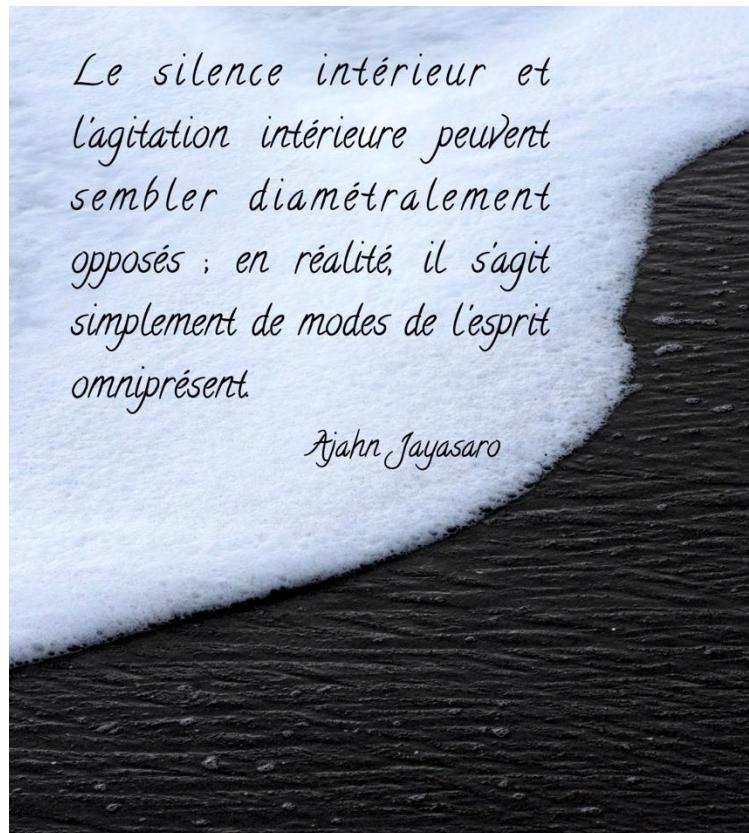
Un jour, alors qu'il questionnait Ajahn Chah sur la méditation, un moine occidental se plaignit de son esprit agité. Il se sentait frustré et découragé par son incapacité à le contrôler. "Dès que je commence à méditer, il décolle", dit-il, "il se précipite dans le passé et dans l'avenir. Luang Por, que puis-je faire ?" Ajahn Chah lui dit qu'il abordait la question de la mauvaise manière. En fait, l'esprit ne va jamais nulle part. Il est toujours là. C'est juste que quand l'esprit est agité, les états mentaux, pensées et souvenirs, apparaissent en succession rapide. Il est essentiel de comprendre ce point pour résoudre le problème.

Parfois, l'esprit est vide de pensées ; souvent, il en est envahi. Le silence intérieur et l'agitation intérieure peuvent sembler diamétralement opposés ; en réalité, il s'agit simplement de modes de l'esprit omniprésent. Si l'on observe l'esprit, la pensée devient simplement une pensée, un événement mental. Les perceptions "je suis calme" et "je suis agité" s'estompent. Nous voyons maintenant que l'esprit s'accompagne parfois de calme, parfois pas.

Ajahn Jayasāo  
30/9/23

*Le silence intérieur et l'agitation intérieure peuvent sembler diamétralement opposés : en réalité, il s'agit simplement de modes de l'esprit omniprésent.*

*Ajahn Jayasaro*



## 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 Jayasāra  
3/10/23

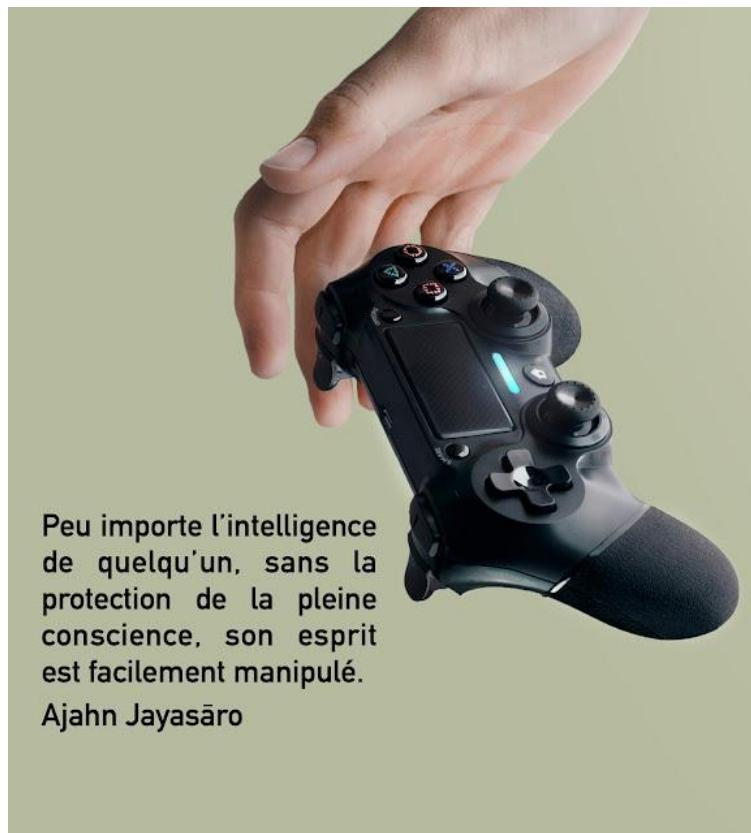
De nos jours, beaucoup de jeunes sont accros aux jeux vidéo. Ce n'est pas surprenant, les jeux sont conçus pour créer de la dépendance. Peu importe l'intelligence de quelqu'un, sans la protection de la pleine conscience, son esprit est facilement manipulé.

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 immangent 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 Jayasaro  
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 Kāraṇapālī 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 Kāraṇapālī. 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 Jayasaro  
10/10/23

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: kāmasankappa, 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 Jayasaro

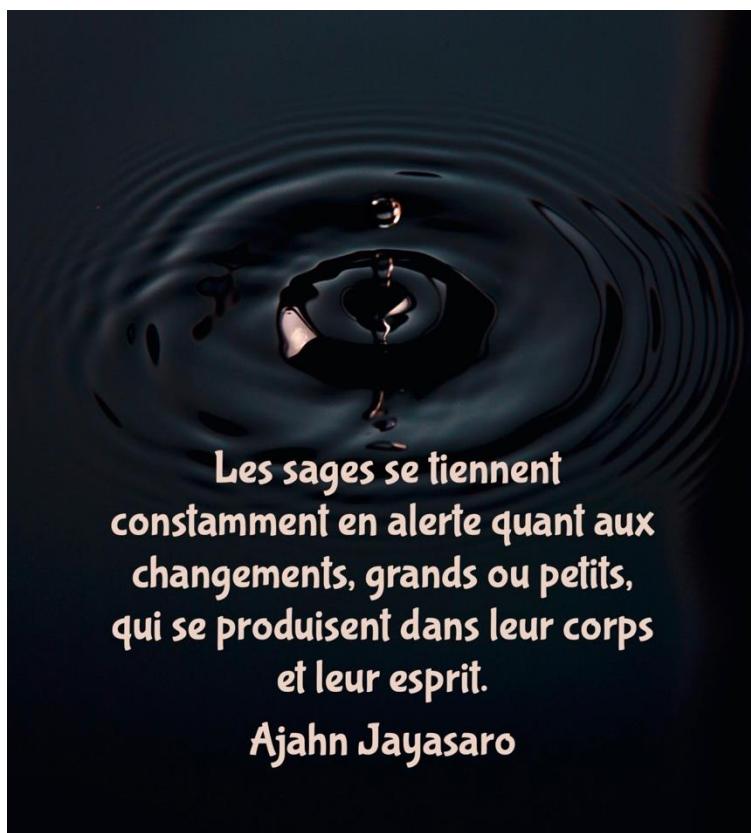
14/10/23

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 : kāmasamkappa, 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 Jayasāro

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 <sup>to</sup> 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.

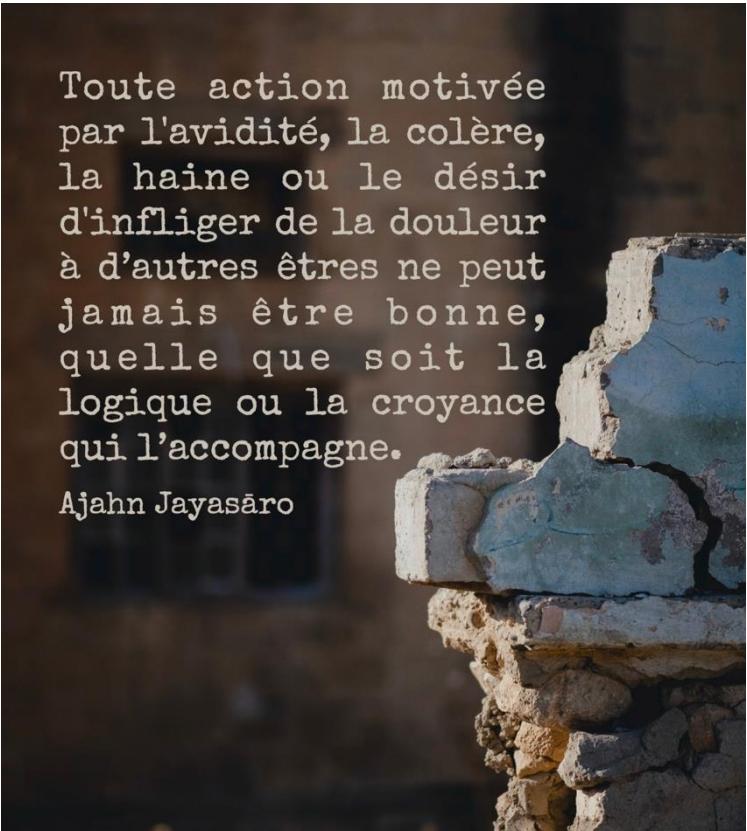
Ajahn Jayasāra  
17/10/23

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 absous, 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 prémeditées 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



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

"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 Jayasāra  
21/10/25

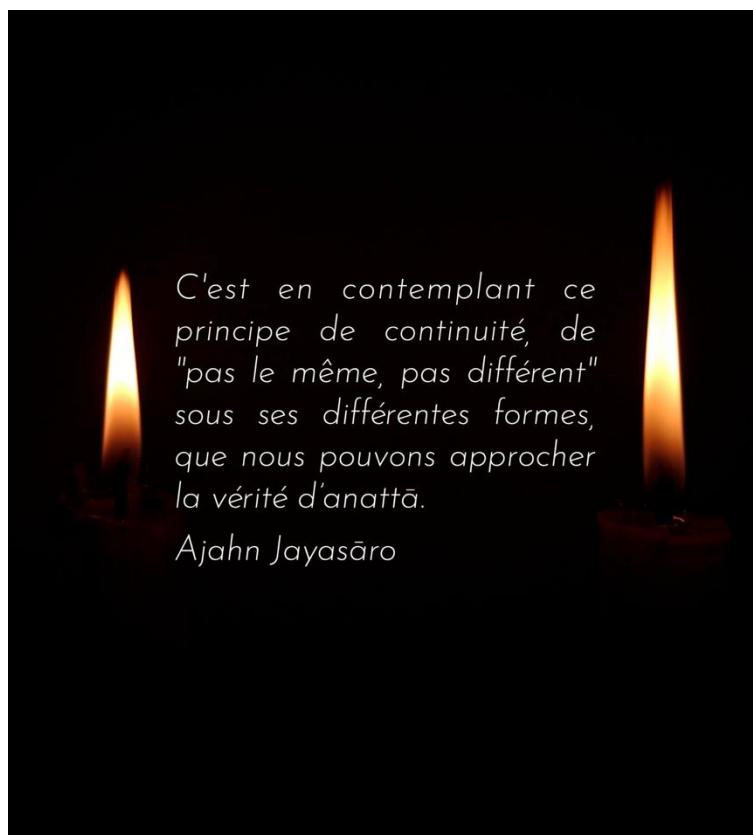
Supposons que vous preniez une photo avec votre téléphone portable et que vous la partagiez avec un ami. L'image qui apparaît sur l'écran de votre ami est-elle identique ou différente de celle que vous avez envoyée ? C'est à la fois les deux et ni l'un ni l'autre, n'est-ce pas ? L'image est identique 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 Jayasāra  
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 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 Jayasāo  
24/10/23



NOS VIES PEUVENT ÊTRE CHANGÉES  
TOUT AUSSI RADICALEMENT PAR LES  
EXCEPTIONS QUE NOUS APPORTONS À  
NOS NORMES QUE PAR LES NORMES  
ELLES-MÊMES.

AJAHN JAYASARO

## 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 ~~to~~ 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 Jayasaro  
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, accusations 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 Jayasaro  
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



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

**Ajahn Jayasāro**

## Une séance de méditation est le plus haut degré de bon kamma

A meditation session is an expression of commitment. It is the time we allow ourselves to focus all of our heart and mind on the essence of the Buddha's teachings; abandoning the unwholesome, cultivating the wholesome and purifying the mind.

A meditation session is the time to make our best offering to the Buddha, the Dhamma and the Sangha. Even if you have only a few coins in your pocket, you can donate them to a worthy cause, and make a difference. Even if there are only a few moments of mindfulness and clarity during your meditation, you can offer them humbly to your teachers, and magnify their value.

A meditation session is the time to put down for a while all of our identities : as a mother, father, son, daughter, sibling, spouse, boss, colleague, employee etc. It is an opportunity to enjoy the lightness that comes from releasing our grip on all of our ideas about who we are, to realise the peace that comes from being nobody in particular.

A meditation session is a period of meaningful work. Difficult or easy, the effort we apply is the highest level of good kamma. Every single sincere moment always, inevitably, eventually yields good results.

Ajahn Jayasāra  
4/11/23

Une séance de méditation est l'expression d'un engagement. C'est le moment où nous nous autorisons à concentrer tout notre cœur et tout notre esprit sur l'essence des enseignements du Bouddha : abandonner ce qui est malsain, cultiver ce qui est sain et purifier l'esprit.

Une séance de méditation est l'occasion de faire notre plus belle offrande au Bouddha, au Dhamma et au Sangha. Même si vous n'avez que quelques pièces en poche, vous pouvez en faire don pour une cause noble et ainsi faire une différence. Même s'il n'y a que quelques moments de pleine conscience et de clarté pendant votre méditation, vous pouvez les offrir humblement à vos maîtres et magnifier leur valeur.

Une séance de méditation est l'occasion de mettre de côté pour un temps toutes nos identités : mère, père, fils, fille, frère ou sœur, conjoint, patron, collègue, employé, etc. C'est l'occasion d'apprécier la légèreté qui découle du lâcher prise de toutes nos idées sur qui nous sommes, de réaliser la paix qui découle de n'être personne en particulier.

Une séance de méditation est une période de travail significative. Qu'elle soit facile ou difficile, l'effort que nous déployons est le plus haut degré de bon kamma. Chaque moment de sincérité produit toujours, inévitablement, éventuellement de bons résultats.

Ajahn Jayasāro

4/11/23



Une séance de méditation  
est le plus haut degré de  
bon kamma.

Ajahn Jayasāro

## Un coup de semonce

Many years ago a man told me how he came to Buddhism. He said it happened while he was a young professor at an American university. Growing up he'd been a prodigy, the darling of the family. Now, for the first time, he met with overwhelming problems, personal and professional. It got too much for him, and he took an overdose of pills. As he started to lose consciousness the phone by his bed rang. For some reason he made the great effort needed to answer it. In his ear he heard the voice of his twin sister. At that time she was living thousands of kilometres away. She told him that she'd suddenly awoken with a deep conviction that he was in danger. The man was too groggy to reply. She immediately ended the call and contacted the emergency services. He survived and began a search for something to give meaning to his life. He found Buddhism.

This is a dramatic and rather literal example of someone receiving a 'wake-up call.' Two things come to my mind as I recall the matter. Firstly, given how relatively common events like this are, how remarkable it is that the belief that the mind is no more than the byproduct of the workings of the brain, still prevails. And also, what irrational lengths materialists go to, to dismiss such phenomena.

Secondly, wake-up calls don't have to be as extreme. The more we practise maintaining a steady watch over our body and mind, the more we are able to learn from our experience. With awareness, everything can become a wake-up call. The Buddha taught us to reflect: The days and nights are flying past. What am I doing with my life?

Ajahn Jayasaro  
7/11/23

Il y a de nombreuses années, un homme me raconta comment il était venu au bouddhisme. Il me dit que cela s'était passé alors qu'il était jeune professeur dans une université américaine. Dans son enfance, il avait été un prodige, le chouchou de la famille. Désormais, pour la première fois, il était confronté à des problèmes accablants, tant personnels que professionnels. C'en était trop pour lui.

Il prit une overdose de pilules. Alors qu'il commençait à perdre connaissance, le téléphone près de son lit sonna. Il ne sut pas pourquoi, mais il fit l'effort nécessaire pour répondre. Il entendit la voix de sa sœur jumelle. À l'époque, elle vivait à des milliers de kilomètres de chez lui. Elle lui dit qu'elle s'était soudain réveillée avec une conviction profonde qu'il était en danger. Il était trop somnolent pour répondre. Elle mit immédiatement fin à l'appel et contacta les services d'urgence. Il survécut et commença à chercher un moyen de donner un sens à sa vie. Il découvrit le bouddhisme.

Il s'agit là d'un exemple dramatique et plutôt littéral de quelqu'un qui reçoit un "coup de semonce". Deux choses me viennent à l'esprit lorsque je me rappelle l'affaire. Tout d'abord, compte tenu de la relative banalité d'événements comme celui-ci, il est remarquable que la croyance selon laquelle l'esprit n'est rien d'autre qu'un dérivé du fonctionnement du cerveau, prévale encore. Et quelle profondeur irrationnelle les matérialistes atteignent pour rejeter de tels phénomènes.

Deuxièmement, les alertes n'ont pas besoin d'être aussi extrêmes : plus nous nous entraînons à être attentif et vigilant à l'égard de notre corps et notre esprit, plus nous sommes en mesure de tirer des enseignements de notre expérience. Avec la conscience, tout peut devenir un signal d'alarme. Le Bouddha nous a appris à réfléchir : Les jours et les nuits défilent rapidement. Que fais-je de ma vie ?

Ajahn Jayasāro

7/11/23



**Le Bouddha nous a appris  
à réfléchir ainsi :  
Les jours et les nuits  
défilent rapidement.  
Que fais-je de ma vie ?**

Ajahn Jayasāro

## Les alternatives à la colère

Anger arises when we want something and can't get it.

Anger arises when we think again and again of the people or circumstances or the social structures that prevent us getting what we want. Or did so in the past. Or will most likely do so in the future.

Anger arises when we think we have a right to something and we don't get it. This may involve some genuine need, for safety for example, or it may be merely the desire to be seen in a certain way. Anger arises when we think again and again of those who have caused us pain. Or caused pain to those we love. Or those who intentionally cause pain to other beings.

Anger arises when we are separated from the people or things we are attached to, or threaten to do so. It arises when we think again and again of when this happened in the past.

Anger arises in so many situations. But it doesn't have to. It is understandable but not inevitable. The clearer the mind becomes, the less anger arises, until it disappears completely. The well-trained mind gains access to wise, anger-free alternatives to anger. The belief that the only other path to follow is one of depression, apathy and despair is misconceived. But first, we must accept the Buddha's radical assertion that anger is always, without exception, a deadly poison. From this springs the aspiration to persevere with the hard work of cultivating an anger-free mind. Not indifferent, but wise and compassionate, balanced and kind.

Ajahn Jayasara  
11/11/23

La colère survient lorsque nous voulons quelque chose et que nous ne pouvons pas l'obtenir. La colère survient lorsque nous pensons encore et encore aux personnes, aux circonstances ou aux structures sociales qui nous empêchent d'obtenir ce que nous voulons. Ou qui l'ont fait dans le passé. Ou qui le feront très probablement à l'avenir. La colère survient lorsque nous pensons avoir droit à quelque chose et que nous ne l'obtenons pas. Il peut s'agir d'un besoin réel, de sécurité par exemple, ou simplement du désir d'être perçu d'une certaine manière. La colère survient lorsque nous pensons encore et encore à ceux qui nous ont causé de la peine. Ou qui ont fait souffrir ceux que nous aimons. Ou ceux qui infligent intentionnellement de la souffrance à d'autres êtres.

La colère survient lorsque nous sommes séparés des personnes ou des choses auxquelles nous sommes attachés, ou lorsque nous sommes menacés de l'être. Elle surgit lorsque nous pensons encore et encore à ce qui s'est produit dans le passé.

La colère survient dans de nombreuses situations mais elle n'est pas inévitable. Elle est compréhensible mais pas inéluctable. Plus l'esprit devient clair, moins la colère apparaît, jusqu'à ce qu'elle disparaîsse complètement. L'esprit bien entraîné peut se tourner vers des alternatives plus sages et exemptes de colère. La croyance selon laquelle la seule autre voie possible est celle de la dépression, de l'apathie et du désespoir est erronée. Mais d'abord, nous devons accepter l'affirmation radicale du Bouddha selon laquelle la colère est toujours, sans exception, un poison mortel. De là naît l'aspiration à persévéérer dans le travail ardu de cultiver un esprit sans colère. Non pas un esprit indifférent, mais un esprit sage et empreint de compassion, équilibré et bienveillant.

Ajahn Jayasāo  
11/11/23



## Savoir faire son autocritique

One of the more destructive ideas that human beings attach to is that they should not be who they are, they should be someone else. People say of themselves, "I should be more...," "I should be less...," "I should be able to...," "I shouldn't be so...."

The obvious question to ask here is 'why?' "Why should you?" "Why shouldn't you?"

It is wiser to recognize faults as conditioned phenomena rather than as fixed character traits. We don't need to keep nagging ourselves, "I shouldn't be so impatient," "I should be kinder," "I should be able to deal with this by now." All that comes from thinking in this way is the depressing conviction that "I am not a good person."

It is more helpful to recall past problems and conflicts like this, "I really lacked patience," "I haven't cultivated sufficient loving-kindness," "My mindfulness is still too weak to be a true refuge to me." What comes from thinking in this way is the determination to put more effort into Dhamma practice.

Ajahn Jayasāra  
14/11/23

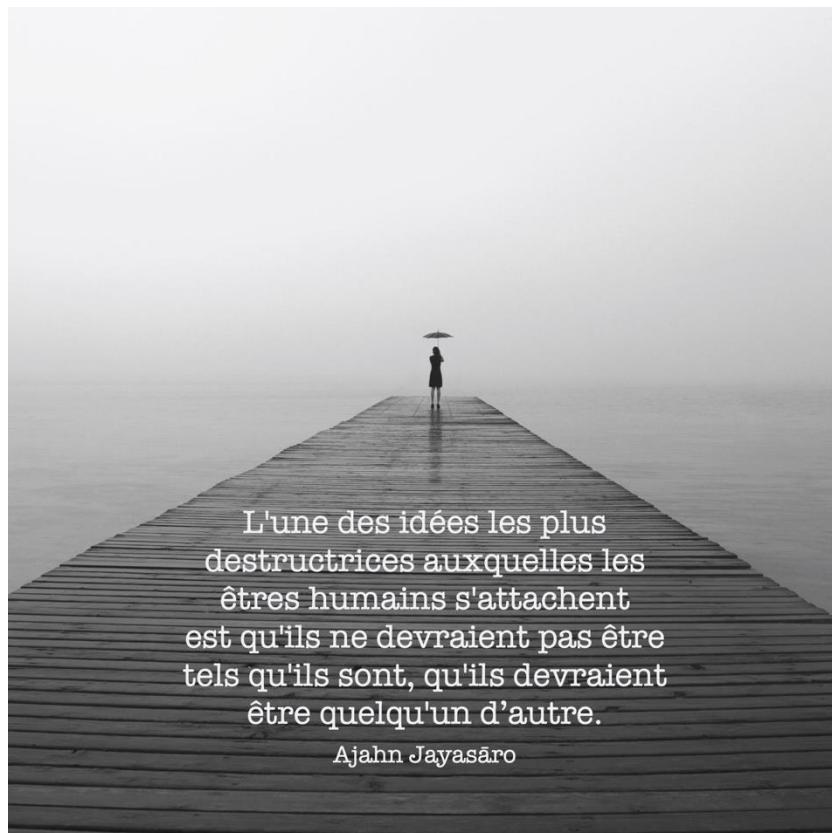
L'une des idées les plus destructrices auxquelles les êtres humains s'attachent est qu'ils ne devraient pas être tels qu'ils sont, qu'ils devraient être quelqu'un d'autre. Les gens disent d'eux-mêmes : "Je devrais être plus....", "je devrais être moins....", "je devrais être capable de....", "je ne devrais pas être si....."

La question évidente à poser ici est "pourquoi ?", "pourquoi devriez-vous ?", "pourquoi pas ?"

Il est plus sage de reconnaître les défauts comme des phénomènes conditionnés plutôt que comme des traits de caractère figés. Nous n'avons pas besoin de nous harceler sans cesse : "Je ne devrais pas être aussi impatient", "je devrais être plus gentil", "je devrais être capable de gérer ce problème depuis le temps". Tout ce que l'on obtient en pensant ainsi, c'est la conviction déprimante que "je ne suis pas quelqu'un de bien".

Il est plus utile de se rappeler les problèmes et les conflits passés en se disant : "J'ai vraiment manqué de patience", "je n'ai pas cultivé suffisamment d'amour bienveillant", "ma pleine conscience est encore trop faible pour être un véritable refuge pour moi". Ce qui découle du fait de penser ainsi, c'est la détermination à mettre plus d'efforts dans la pratique du Dhamma.

Ajahn Jayasāro  
14/11/23



## Les cinq facultés spirituelles



The five spiritual faculties or powers are faith, effort, mindfulness, samādhi and wisdom.  
Faith leads to effort. Effort leads to mindfulness.  
Mindfulness leads to samādhi. Samādhi leads to wisdom.  
Mindfulness balances faith and wisdom, effort and samādhi.

Ajahn Jayasāro  
19/11/23

Les cinq facultés ou pouvoirs spirituels sont la foi, l'effort, la pleine conscience, le samādhi et la sagesse. La foi mène à l'effort. L'effort mène à la pleine conscience. La pleine conscience mène au samādhi. Le samādhi mène à la sagesse.

La pleine conscience équilibre la foi et la sagesse, l'effort et le samādhi.

Ajahn Jayasāro  
18/11/23



## Soyez bienveillant



Be kind, because nobody's life is easy.  
Be kind, because everyone makes mistakes.  
Be kind, because each act of kindness is a precious gift to the world.  
Be kind, because kindness encourages kindness.  
Be kind, because kindness calms the mind.  
Be kind, because kindness brings joy to the mind.  
Be kind, because kindness purifies the mind.  
Be kind, because kindness dissolves attachment to self.  
Be kind to everyone, not just those you like.  
Be kind without expectations.  
Be kind, with mindfulness and wisdom as your guide  
as how to be kind in the best and most  
helpful way.  
Be kind.

Ajahn Jayasāra  
21/11/23

Soyez bienveillant, car personne n'a la vie facile.  
Soyez bienveillant, car tout le monde fait des erreurs.  
Soyez bienveillant, car chaque acte de bienveillance est un don précieux au monde entier.  
Soyez bienveillant, car la bienveillance encourage la bienveillance.  
Soyez bienveillant, car la bienveillance apaise l'esprit.  
Soyez bienveillant, car la bienveillance apporte de la joie à l'esprit.  
Soyez bienveillant, car la bienveillance purifie l'esprit.  
Soyez bienveillant, car la bienveillance dissout l'attachement au soi.  
Soyez bienveillant avec tout le monde, pas seulement avec ceux que vous aimez.  
Soyez bienveillant sans attentes.  
Soyez bienveillant, en vous laissant guider par la pleine conscience et la sagesse pour savoir comment être bienveillant de la manière la plus appropriée et la plus aidante.

Soyez bienveillant.

Ajahn Jayasāro  
21/11/23



## Raisons pour lesquelles les laïcs méritent d'être loués



The Buddha's teachings are not focused solely on the direct path to liberation. Many discourses deal with living a skillful and productive life in society.

On one occasion the Buddha spoke of four grounds for praise of householders:

'They seek wealth lawfully, without harming' – this is the first ground on which they may be praised

'They make themselves happy and content' – this is the second ground on which they may be praised.

'They share their wealth and perform meritorious deeds' – this is the third ground on which they may be praised.

'They use their wealth without being tied to it, uninfatuated by it, not blindly absorbed in it, seeing the danger in it, understanding the escape' – this is the fourth ground on which they may be praised. Thus, those enjoying sensual pleasures may be praised on these four grounds.

Rasiga Sutta SN 42.12

In such discourses the Buddha does not alienate his audience by advocating an austerity that will be seen as too threatening to accept. He proposes the ideas of honesty, integrity, generosity as criteria for the householder to uphold. It is in the fourth clause that he introduces the ideal of non-attachment and inner independence from sensual cravings as the distinctly Buddhist perspective. Thus he provides a challenge and sows the seeds for spiritual transformation.

Ajahn Jayasāro  
25/11/23

Les enseignements du Bouddha ne se concentrent pas uniquement sur la voie directe de la libération. De nombreux discours traitent de la manière de mener une vie habile et productive dans la société.

Un jour, le Bouddha a décrit quatre sources d'éloge pour les laïcs :

"Ils recherchent la richesse légalement, sans nuire", c'est la première raison pour laquelle ils méritent d'être loués.

"Ils se rendent heureux et satisfaits eux-mêmes", c'est la deuxième raison pour laquelle ils méritent d'être loués.

"Ils partagent leurs richesses et accomplissent des actes de mérite", c'est la troisième raison pour laquelle ils méritent d'être loués.

"Ils utilisent leurs richesses sans y être attachés, sans s'en éprendre, sans s'y absorber aveuglément, ils en voient le danger, ils comprennent le moyen d'y échapper", c'est la quatrième raison pour laquelle ils méritent d'être loués. Ainsi, ceux qui jouissent des plaisirs sensuels peuvent être loués pour ces quatre raisons.

Rasiya Sutta SN 42.12

Dans ces discours, le Bouddha n'aliène pas son auditoire en préconisant une austérité qui serait perçue comme trop menaçante pour être acceptée. Il propose les idées d'honnêteté, d'intégrité et de générosité comme critères à respecter par les laïcs. C'est dans la quatrième proposition qu'il introduit l'idéal du non-attachement et de l'indépendance intérieure par rapport aux désirs sensuels, en tant que perspective bouddhiste distincte. Il lance ainsi un défi et sème les graines de la transformation spirituelle.

Ajahn Jayasāro  
25/11/23



## Le piège de l'avidité



Many people ask monks how to be free of anger. Far fewer ask them how to be free of greed. Seeing the danger of greed and learning how to free oneself from it is an essential element of Dhamma practice too often overlooked.

Greed sees enjoyment in things that lead to bondage. It binds beings to the round of rebirth.

Greed is compared to a creeper. It strangles its victims just as a creeper strangles a tree.

Greed is hard to abandon or even want to abandon. It is like a dye that is extremely difficult to wash out of cloth.

Greed sticks to the mind, like meat dropped onto a hot pan.

Greed carries one to the lower realms, just as a swiftly-flowing river carries one to the great ocean.

Greed grasps onto the mind like monkey-lime sticks to flesh.

To illustrate this last point, the Buddha once related how monkey-lime was used by hunters to trap monkeys

"A greedy, foolish monkey approaches the monkey-lime and touches it with one of its paws. The paw sticks fast to the monkey-lime. Then thinking: 'I'll free my paw,' he seizes it with the other paw, but that one too sticks fast. Then he tries to use one of his feet to free both paws, and that also sticks fast. He tries to free both paws and one foot with his other foot, and that too sticks fast. Finally, he tries to use his mouth to free both paws and both feet. And that too sticks fast.

So that monkey, thus trapped in five ways lies down and howls. He has met with calamity and disaster, and the hunter can do with him as he desires (SN 42.7)

Ajahn Jayasaro

28/11/23

De nombreuses personnes demandent aux moines comment se libérer de la colère. Beaucoup moins leur demandent comment se libérer de l'avidité. Voir le danger de l'avidité et apprendre à s'en libérer est un élément essentiel de la pratique du Dhamma, trop souvent négligé.

L'avidité trouve du plaisir dans les choses qui mènent à l'esclavage. Elle lie les êtres à la boucle de la renaissance.

L'avidité est comparée à une liane. Elle étrangle ses victimes comme une liane étrangle un arbre.

L'avidité est difficile à abandonner ou même à vouloir abandonner. Elle est comme une teinture qu'il est extrêmement difficile d'enlever d'un tissu.

L'avidité colle à l'esprit, comme la viande déposée sur une poêle chaude.

L'avidité nous entraîne vers les royaumes inférieurs, tout comme une rivière au débit rapide nous entraîne vers l'océan.

L'avidité s'accroche à l'esprit comme le piège à glu du singe s'accroche à la chair. Pour illustrer ce dernier point, le Bouddha raconta un jour comment le piège à glu était utilisé par les chasseurs pour piéger les singes.

"Un singe avide et stupide s'approche de la glu et la touche avec l'une de ses pattes. La patte reste collée à la glu. Pensant alors : 'Je vais libérer ma patte', il la saisit avec l'autre patte, mais celle-là aussi colle rapidement. Il essaie ensuite de se servir d'un de ses pieds pour libérer les deux pattes, et celui-ci reste également collé. Il essaie de libérer les deux pattes et le pied avec l'autre pied, mais lui aussi s'accroche rapidement. Enfin, il essaie d'utiliser sa bouche pour libérer les deux pattes et les deux pieds. Et là encore, ça s'accroche vite. Le singe, ainsi piégé de cinq façons, se couche et hurle. Il a rencontré la calamité et le désastre, et le chasseur peut faire de lui ce qu'il veut." (SN 47.7)

Ajahn Jayasāro

28/11/23



## Cessons de faire de notre personnalité une affaire personnelle

Bhava tanhā is the craving to be or to become. It is rooted in the fundamental assumption that we possess a stable, autonomous self. Bhava tanhā is the craving for the permanent security and well-being of that assumed self. It can manifest as the desire to be rich, to be famous, to be successful, to be powerful, to be respected, to be liked, to be loved. Even as the desire to be a good person. It leads us to become deeply invested in ideas about who we are. And those ideas link strongly to how we believe ourselves to be perceived by others. The drawback becomes obvious when people do not perceive us as we want, or feel we deserve, to be perceived. In mild cases it can lead to feelings of pique, of being misunderstood and unappreciated. More seriously, it can cause acute discomfort, confusion, depression, rage.

The Buddha taught us to abandon bhava tanhā. As meditators we need to observe, again and again, how any and every identity we grasp onto may be a source of pain. And we need to stop making our personality such a personal affair.

Ajahn Jayasaro  
2/12/23

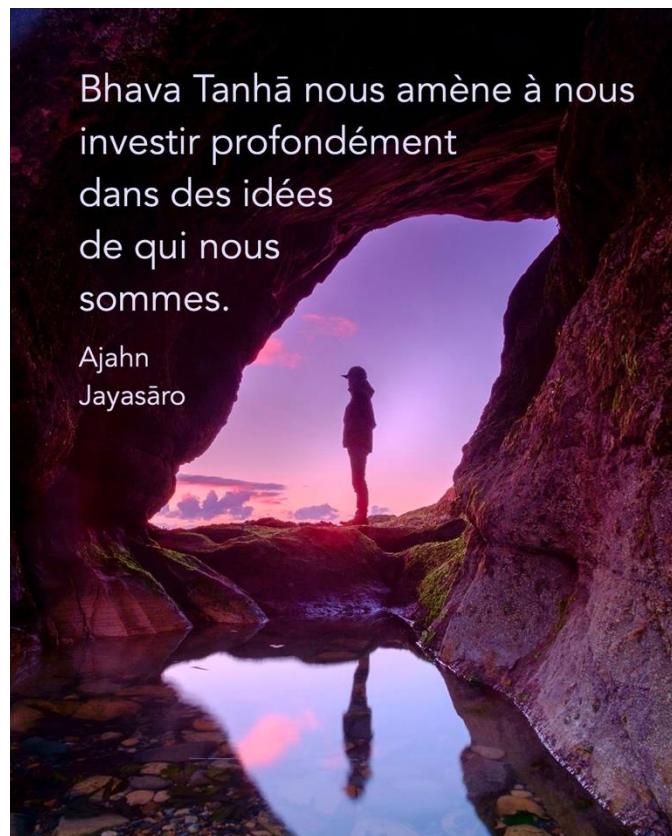
Bhava tanhā est le désir d'être ou de devenir. Il prend racine dans l'hypothèse fondamentale que nous possédons un moi stable et autonome. Bhava tanhā est le désir permanent de sécurité et de bien-être pour ce supposé moi. Il peut se manifester par le désir d'être riche, d'être célèbre, d'avoir du succès, d'être puissant, d'être respecté, d'être apprécié, d'être aimé. Il peut même prendre la forme d'un désir d'être une bonne personne. Cela nous amène à nous investir profondément dans des idées sur qui nous sommes. Et ces idées sont étroitement liées à la manière dont nous pensons être perçus par les autres. L'inconvénient devient évident lorsque les gens ne nous perçoivent pas comme nous voulons, ou pensons que nous méritons, d'être perçus. Dans les cas les plus bénins, cela peut entraîner un sentiment de dépit, d'être incompris et de ne pas être apprécié. Plus sérieusement, cela peut provoquer un malaise aigu, de la confusion, de la dépression, de la rage.

Le Bouddha nous a enseigné à abandonner bhava tanhā. En tant que méditants, nous devons observer, encore et encore, comment chaque identité à laquelle nous nous accrochons peut être une source de souffrance. Et nous devons cesser de faire de notre personnalité une affaire si personnelle.

Ajahn Jayasāro  
2/12/23

Bhava Tanhā nous amène à nous investir profondément dans des idées de qui nous sommes.

Ajahn  
Jayasāro



## Les limites judicieuses de la vie

Imagine a symphony orchestra playing the great works of Mozart or Beethoven. Imagine the soloists, the conductor. Then consider: every moment of skill and creativity these musicians produce depends upon their mastery of manuscripts written down by the composer hundreds of years ago. The musicians neither add new notes of their own or omit any of the originals.

Think of a great actor delivering one of Shakespeare's great soliloquies. The actor's skill and creativity is not constricted by the text. On the contrary, the words of Shakespeare allow their full expression. Think of great sportspeople at the height of their powers. Their excellence is not hampered, but is given its specific character, by the rules of their sport.

In every sphere of life wise boundaries prevent us from falling into the pit of habit and self-indulgence. They allow us to realise our potential. As Buddhist practitioners we can create beauty and meaning in the world by adopting the Buddha's advice about what should be done and said, and what should not.

Ajahn Jayasāro  
5/12/23

Imaginez un orchestre symphonique jouant les grandes œuvres de Mozart ou de Beethoven. Imaginez les solistes, le chef d'orchestre. Imaginez ensuite : chaque moment de virtuosité et de créativité de ces musiciens dépend de leur maîtrise des manuscrits écrits par le compositeur il y a des centaines d'années. Les musiciens n'ajoutent pas de nouvelles notes de leur propre chef et n'omettent aucune des notes originales.

Pensez à un grand acteur qui interprète l'un des célèbres soliloques de Shakespeare. Le talent et la créativité de l'acteur ne sont pas limités par le texte. Au contraire, les mots de Shakespeare lui permettent de s'exprimer pleinement.

Pensez aux grands sportifs au sommet de leur performance. Leur excellence n'est pas entravée, mais reçoit son caractère spécifique, par les règles de leur sport.

Dans tous les domaines de la vie, des limites judicieuses nous empêchent de tomber dans le piège de l'habitude et de la complaisance. Elles nous permettent de réaliser notre potentiel. En tant que pratiquants bouddhistes, nous pouvons créer de la beauté et du sens dans le monde en adoptant les conseils du Bouddha sur ce qui doit être fait et dit, et sur ce qui ne doit pas l'être.

Ajahn Jayasāro  
5/12/23



## La vacuité

Almsround has a ritual quality to it. Normally, no words are exchanged between the lay-donor and the monk, and no eye-contact is made. It was then quite unusual the other day when an elderly woman, having put food in my bowl, requested my permission to ask a question. Seeing my nod of assent, she said, 'How can I dwell in emptiness?' I can do it for short periods during meditation, but not in everyday life.

I will summarize my response: There is no state of emptiness that should be sought. The Buddha used the word 'empty' to mean 'without'. Thus, a sugar-free cake in a monk's bowl might be referred to as a cake 'empty of sugar'. If we are going to use the word in relation to the mind, we have to ask the question: empty of what? The absence of thought during meditation is only of value when there is no accompanying absence of awareness.

In its most profound sense, 'empty' means without any grasping anywhere to anything as 'me' or 'mine'. Dhamma practice consists of learning how to live one's life full of mindfulness, wisdom and compassion, 'empty' of the ideas of being the owner or controller of experience.

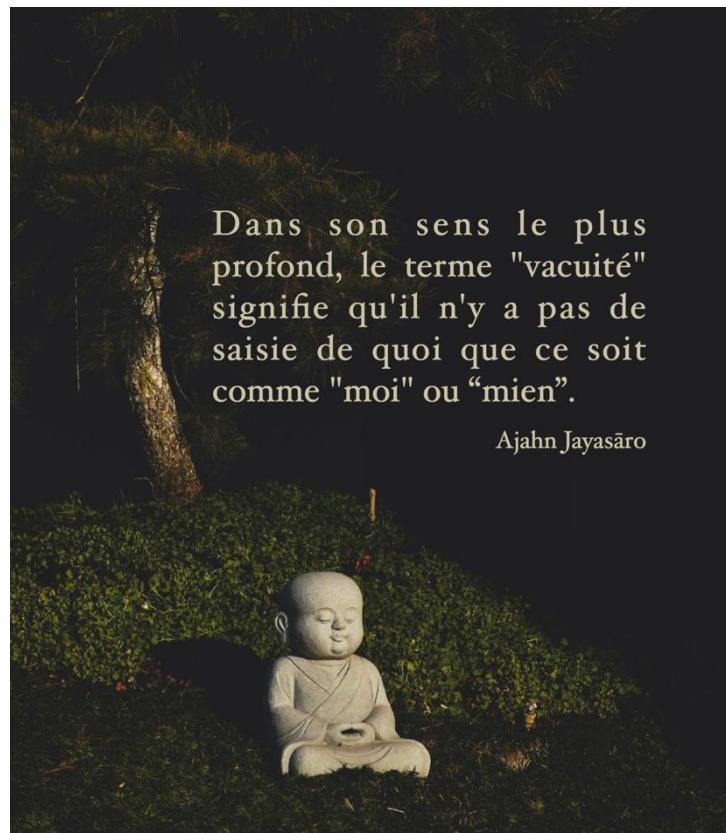
Ajahn Jayasāro  
9/12/23

La tournée d'aumône a un caractère rituel. Normalement, aucun mot n'est échangé entre le donateur laïc et le moine, et aucun contact visuel n'est établi. L'autre jour, une femme âgée, après avoir déposé de la nourriture dans mon bol, me demanda la permission de lui poser une question, ce qui est assez inhabituel. Voyant que j'acquiesçais, elle me dit : "Comment puis-je demeurer dans la vacuité ? Je peux le faire pendant de courtes périodes durant la méditation, mais pas dans la vie de tous les jours."

Je résume ma réponse : il n'y a pas d'état de vacuité à rechercher. Le Bouddha utilisait le mot "vacuité" pour signifier "sans". Ainsi, un gâteau sans sucre dans le bol d'un moine peut être appelé un gâteau "exempt de sucre". Si nous voulons utiliser ce mot en relation avec l'esprit, nous devons nous poser la question suivante : exempt de quoi ? L'absence de pensée pendant la méditation n'a de valeur que si elle n'est pas accompagnée d'une absence de conscience.

Dans son sens le plus profond, le terme "vacuité" signifie qu'il n'y a pas de saisie de quoi que ce soit comme "moi" ou "mien". La pratique du Dhamma consiste à apprendre comment vivre notre vie en pleine conscience, avec sagesse et compassion, "vide" de l'idée d'être le propriétaire ou le contrôleur de l'expérience.

Ajahn Jayasaño  
9/12/23



## Observez l'envie

Observe the impersonality of craving: how its arising is conditioned by a visible form, a sound, an odour, a taste, a physical sensation, a thought or a memory.

Observe how craving feels at the moment that it appears: the discontent, the restlessness, the sense of lack. Observe, in other words, the suffering inherent in craving.

Observe how craving conditions other unwholesome mental states such as impatience and jealousy.

Observe how the mind searches for reasons to justify the craving, and then persuades itself that the reasons come first.

Observe how the mind struggles to suppress any considerations of the consequences of the craving for one's own true well-being or that of others.

Observe how much of the pleasure we derive from satisfying a craving is a cessation of the stress of desire.

Ajahn Jayasāro  
12/12/23

Observez l'impersonnalité de l'envie : comment son apparition est conditionnée par une forme visible, un son, une odeur, un goût, une sensation physique, une pensée ou un souvenir.

Observez comment l'envie est ressentie au moment où elle se manifeste : le mécontentement, l'agitation, le sentiment de manque.

Observez, en d'autres termes, la souffrance inhérente à l'envie.

Observez comment l'envie conditionne d'autres états mentaux malhabiles tels que l'impatience et la jalousie.

Observez comment l'esprit cherche des raisons pour justifier l'envie, puis se persuade que ces raisons sont arrivées en premier.

Observez comment l'esprit s'efforce de supprimer toute considération sur les conséquences de l'envie pour son propre bien-être ou celui des autres.

Observez à quel point le plaisir que procure la satisfaction d'une envie est en grande partie dû à la cessation du stress lié au désir.

Ajahn Jayasāro  
12/12/23



**Observez comment l'esprit  
cherche des raisons pour  
justifier l'envie, puis se  
persuade que ces raisons sont  
arrivées en premier.**

Ajahn Jayasāro

## La pleine conscience sans pensées

A small experiment: try to sustain an unbroken stream of thought — without any hesitations or pauses — for one minute.

So difficult!

People often exclaim with frustration that they never stop thinking. In fact they do, we all do. There are regular short pauses between trains of thought.

Here is a simple meditation practice, suitable for everyday life. Notice the pauses between thought and enjoy them. Extend them when appropriate. The more you appreciate and enjoy the experience of full awareness without thought, the weaker your addiction to thought will become.

Ajahn Jayasāro  
16/12/23

Une petite expérience : essayez de maintenir un flot de pensées ininterrompu, sans hésitations ni pauses, pendant une minute.

C'est très difficile !

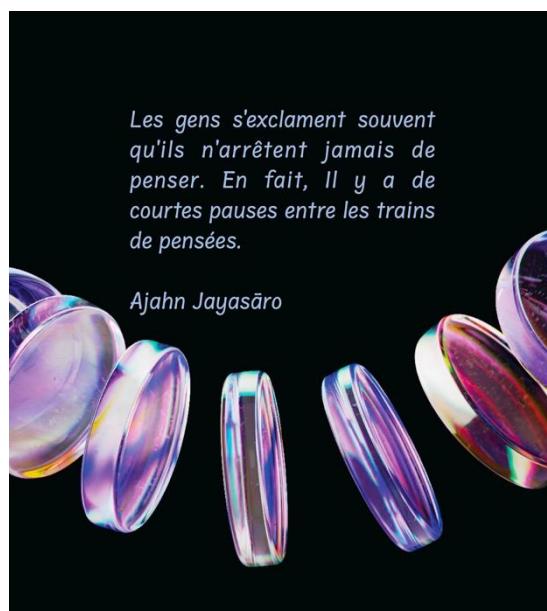
Les gens s'exclament souvent avec frustration qu'ils n'arrêtent jamais de penser. En fait, ils s'arrêtent, nous le faisons tous. Il y a de courtes pauses régulières entre les trains de pensées.

Voici une pratique de méditation simple, adaptée à la vie de tous les jours. Remarquez les pauses entre les pensées et appréciez-les, prolongez-les si cela vous semble approprié. Plus vous apprécierez et plus vous jouirez de l'expérience de la pleine conscience sans pensées, plus votre dépendance à la pensée s'affaiblira.

Ajahn Jayasaro  
16/12/23

Les gens s'exclament souvent qu'ils n'arrêtent jamais de penser. En fait, il y a de courtes pauses entre les trains de pensées.

Ajahn Jayasāro



## Le lâcher-prise n'est pas synonyme de passivité

One of Ajahn Chah's disciples was allotted a hut that started to leak. He moved his sleeping mat to a dry corner, and came to terms with the inconvenience. He thought he was practising letting go. Ajahn Chah was not impressed. He said that the monk was foolish. He wasn't practising the letting go of a Buddhist monk, but that of a water buffalo. He should mend the roof.

To make one's peace with an unsatisfactory situation is not necessarily to let go. Letting go does not mean passivity. It should never be used as a justification for laziness. Letting go doesn't mean giving up or making do. In the Buddhist sense, letting go refers to the abandonment of thoughts of me and mine.

Often in practice, the most important thing is to watch your mind. But sometimes you just need to mend the roof.

| Ajahn Jayasāra |  
| 19/12/23 |

L'un des disciples d'Ajahn Chah s'était vu attribuer une hutte dont le toit commençait à fuir. Il déplaça sa natte de couchage dans un coin sec et s'accommoda de cet inconvénient. Il pensait pratiquer le lâcher-prise. Ajahn Chah ne fut pas impressionné. Il dit que le moine était stupide. Il ne pratiquait pas le lâcher-prise d'un moine bouddhiste, mais celui d'un buffle. Il aurait dû réparer le toit.

Faire la paix avec une situation insatisfaisante n'est pas nécessairement lâcher prise. Le lâcher-prise n'est pas synonyme de passivité. Il ne doit jamais servir à justifier la paresse. Lâcher prise ne signifie pas abandonner ou se débrouiller. Dans le sens bouddhiste, le lâcher-prise se réfère à l'abandon des pensées de moi et mien.

Souvent, dans la pratique, la chose la plus importante est de surveiller son esprit. Mais parfois, il suffit de réparer le toit.

Ajahn Jayasano  
19/12/23



## Donner et prendre

Most people find it easy to take. Sometimes they think it's their right; they feel entitled to all the good things that come their way. Sometimes they hardly think about what they're taking until they can't, and then they feel angry. Some people are afraid of deprivation. They grasp at whatever they can, while they can. They think, "Who knows what the future holds?" Many takers find it hard to give. "Why would anybody do that?" they wonder, "take a deliberate loss."

There are also people who find it easy to give. They find joy in sharing. They love the feeling of making a positive difference to other peoples' lives, even in the smallest of matters. These are the kind of people called 'the salt of the earth'. There may not be so many of these people, but without them the world would be a far more mean and miserable place. But givers can find it difficult to take anything. That's not who they believe themselves to be. Maybe they <sup>says</sup> even think that they're not worthy to take.

In Buddhism, ~~he~~ <sup>says</sup> knows how and when to give and how and when to take

Give appropriate gifts without expectation  
Receive gifts with respect, humility and appreciation  
Know how to receive when giving.  
Know how to give when receiving

Ajahn Jayasaro  
23/12/23

La plupart des gens trouvent qu'il est facile de prendre. Parfois, ils pensent que c'est leur droit ; ils se sentent autorisés à prendre toutes les bonnes choses qui se présentent à eux. Parfois, ils ne pensent guère à ce qu'ils prennent jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus et ils se sentent alors en colère.

Certaines personnes ont peur de la privation. Elles s'accrochent à tout ce qu'elles peuvent, tant qu'elles le peuvent. Elles se disent "qui sait ce que l'avenir nous réserve ?". Beaucoup de preneurs ont du mal à donner. "Pourquoi ferait-on cela ? Pourquoi assumer une perte délibérée ?" se demandent-ils.

Il y a aussi des personnes qui trouvent qu'il est facile de donner. Elles trouvent de la joie dans le partage. Elles aiment le sentiment de faire une différence positive dans la vie des autres, même dans les plus petites choses. Ce sont des personnes bienveillantes que l'on appelle 'le sel de la terre'. Elles ne sont peut-être pas très nombreuses, mais sans elles, le monde serait bien plus cruel et misérable. Cependant les personnes qui donnent peuvent avoir du mal à prendre quoi que ce soit. Ce n'est pas l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Peut-être même pensent-elles qu'elles ne sont pas dignes de prendre.

Dans le bouddhisme, les sages savent quand et comment donner et quand et comment prendre.

Offrez des dons appropriés sans attente  
Recevez des dons avec respect, humilité et reconnaissance  
Sachez comment recevoir quand vous donnez  
Sachez comment donner lorsque vous recevez

Ajahn Jayasāro  
23/12/23



## Mahāmaṅgala Sutta (1)

### Mahāmaṅgala Sutta

3) 'Not associating with fools is a great blessing'

In the Buddhist sense, a fool is someone who habitually acts, speaks and thinks in ways which are detrimental to their own long-term welfare and happiness, and to that of those around them. Fools can have a university degree, they can be rich and successful in some areas of life, but they are poisonous to themselves and others. Of course, we have only limited power to choose the people we spend our life with, especially <sup>in</sup> our working life. But we should avoid unnecessary contact with fools – the commentary explains this as 'not following or serving them'. In associating with fools, we easily lose sight of our values. We may even lose ourselves and become fools like them. At the very least, we risk becoming like leaves used to wrap rotten fish: we absorb their stink, and become repulsive to right-minded people.

Ajahn Jayasāra  
26/12/23

1) "Ne pas fréquenter les sots est une grande bénédiction".

Au sens bouddhiste, un sot est une personne qui agit, parle et pense habituellement d'une manière qui nuit à son bien-être et à son bonheur à long terme ainsi qu'à ceux de son entourage. Les sots peuvent avoir un diplôme universitaire, ils peuvent être riches et réussir dans certains domaines de la vie, mais ils sont comme un poison pour eux-mêmes et pour les autres. Bien sûr, nous n'avons qu'un pouvoir limité dans le choix des personnes avec lesquelles nous passons notre vie, en particulier notre vie professionnelle. Mais nous devrions éviter tout contact inutile avec les sots ; le commentaire explique cela par " ne pas les suivre ou les servir ". En fréquentant des sots, nous perdons facilement de vue nos valeurs. Nous risquons même de nous perdre et de devenir sots comme eux. À la limite, nous risquons de devenir comme les feuilles utilisées pour envelopper les poissons pourris : nous absorbons leur puanteur et devenons répugnantes pour des personnes qui ont un esprit droit.

Ajahn Jayasāro  
26|12|23



## Mahāmaṅgala Sutta (2)

### Mahāmaṅgala Sutta

- 2). 'Associating with the wise is a great blessing'

In the Buddhist sense, the wise are those who habitually act, speak and think in ways conducive to their own long-term welfare and happiness, and to that of others. Wise people can have had little formal education - Ajahn Chah only went to school for four years - but their presence continually uplifts those around them. In associating with wise people we expand our horizons, we gain new and nourishing perspectives, we find the impulse to goodness and wisdom growing within us. If we apply ourselves correctly, we may even become wise like them. At the very least, we may absorb some of their wisdom just as leaves used to wrap fragrant flowers can themselves become, after some time, sweetly fragrant.

Ajahn Jayasāro  
30/12/23

## 2) "S'associer avec les sages est une grande bénédiction"

Au sens bouddhiste, les sages sont ceux qui agissent, parlent et pensent habituellement d'une manière propice à leur bien-être et à leur bonheur à long terme, ainsi qu'à ceux des autres. Les sages peuvent avoir reçu peu d'éducation formelle, Ajahn Chah n'est allé à l'école que pendant quatre ans, mais leur présence élève constamment ceux qui les entourent. En fréquentant des personnes sages, nous élargissons nos horizons, nous acquérons de nouvelles perspectives enrichissantes, nous voyons grandir en nous l'élan vers la bonté et la sagesse. Si nous nous appliquons correctement, nous pouvons même devenir sages comme eux. Tout au moins, nous pouvons absorber une partie de leur sagesse, tout comme les feuilles utilisées pour envelopper des fleurs parfumées peuvent elles-mêmes devenir, après un certain temps, agréablement parfumées.

Ajahn Jayasaro  
30/12/23



*En fréquentant des personnes sages,  
nous élargissons nos horizons, nous  
acquérons de nouvelles perspectives  
enrichissantes.*

*Ajahn Jayasāro*