



# Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Janvier 2025

La vie est précieuse .....	2
Renoncer aux attachements.....	4
Nous nous prosternons .....	6
Quitter le foyer .....	8
Renoncer aux petits plaisirs .....	10
La question n'est pas de devenir rien .....	12
Sīla.....	14
Une carte fiable pour traverser le chaos.....	16

## La vie est précieuse

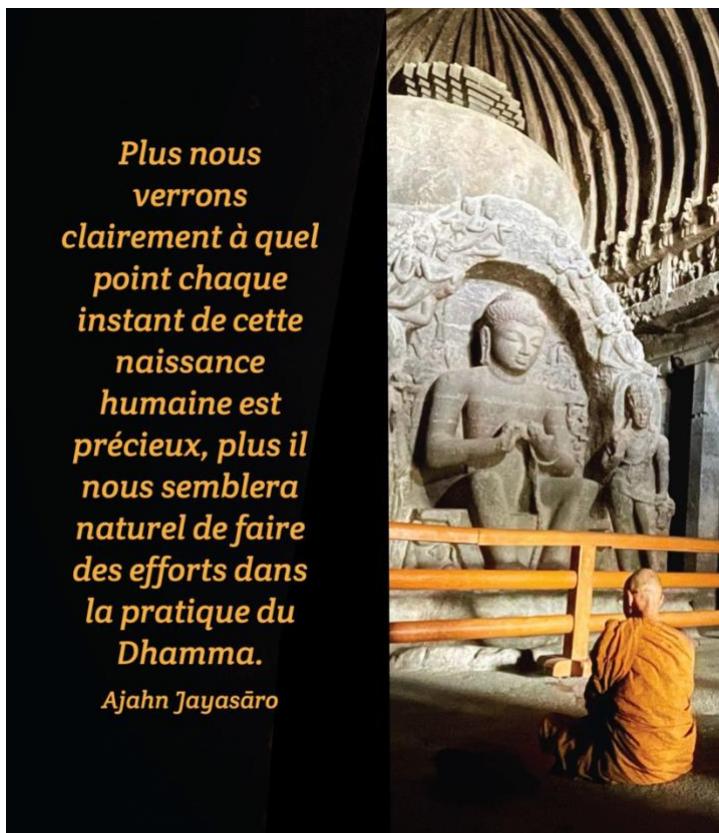
On one occasion Ajahn Cha said to his disciples: "it's like we put our hand in a hole to retrieve a treasure. When we can't reach the treasure, we say, 'I can't do it. The hole is too deep.' Everyone blames the hole. Nobody ever says that their arm is too short. Similarly, when we complain that the Dhamma is too difficult, the truth of the matter is simply that our effort is not strong enough.

Although we can't make our arm any longer, we can increase the quality of our effort. If our life is precious, then every moment of it must also be so. The more clearly we see how precious each moment of this human birth is, the more natural it will feel to put effort into the practice of Dhamma.

Un jour, Ajahn Chah a dit à ses disciples : « C'est comme si nous mettions la main dans un trou pour récupérer un trésor. Lorsque nous n'arrivons pas à atteindre le trésor, nous disons : « Je ne peux pas. Le trou est trop profond. » Tout le monde dit que c'est de la faute du trou. Jamais personne ne dit qu'il a le bras trop court. De même, lorsque nous nous plaignons que le Dhamma est trop difficile, c'est simplement que notre effort n'est pas suffisant.

Bien que nous ne soyons pas capables de rallonger notre bras, nous pouvons améliorer la qualité de notre effort. Si notre vie est précieuse, chaque instant de celle-ci doit l'être aussi. Plus nous verrons clairement à quel point chaque instant de cette naissance humaine est précieux, plus il nous semblera naturel de faire des efforts dans la pratique du Dhamma.

Ajahn Jayasāro  
04/01/24



## Renoncer aux attachements

Renunciation of attachments seems intimidating because it feels as if we are being asked to give up things which give us a lot of pleasure - or, at least, more pleasure than pain.

If we still perceive things in this way there can be no renunciation in the Buddhist sense. True renunciation can only occur through clear seeing.

By looking again and again at our mind we see that, in fact, the pleasure that we receive from our attachments is much less than we thought, the suffering much more. When we see this truth with a peaceful mind we throw off the attachment without regret.

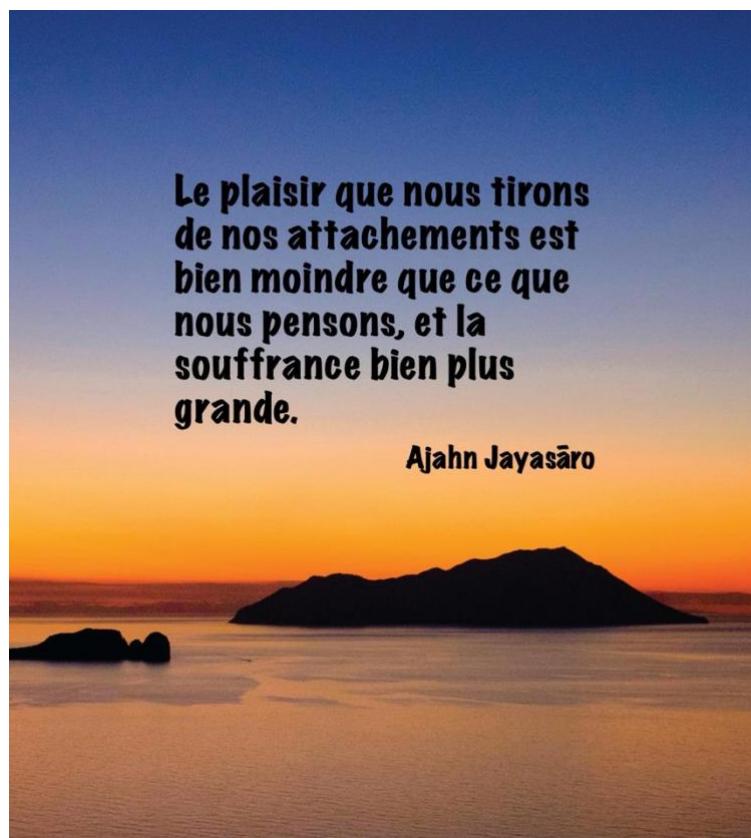
Ajahn Chā said it was like a fisherman who grabs a poisonous snake from a net thinking it is an eel. The moment he realises what he is holding he throws it as far away as he can.

Renoncer aux attachements semble intimidant parce que nous avons l'impression qu'il nous est demandé de renoncer à des choses qui nous procurent beaucoup de plaisir, ou, du moins, plus de plaisir que de souffrance.

Si nous persistons à voir les choses ainsi, le renoncement au sens bouddhiste du terme n'est pas possible. Le véritable renoncement ne peut se produire qu'en voyant les choses clairement. En observant encore et encore notre esprit, nous réalisons qu'en réalité, le plaisir que nous tirons de nos attachements est bien moindre que ce que nous pensions, et la souffrance bien plus grande. Lorsque nous voyons cette vérité avec un esprit paisible, nous nous débarrassons de nos attachements sans regret.

Ajahn Chā disait qu'il en est de même que pour un pêcheur qui attrape un serpent venimeux dans un filet en le prenant pour une anguille. Dès qu'il réalise son erreur, il le lance aussi loin que possible.

Ajahn Jayasāro  
07/01/24



## Nous nous prosternons

Even with teachers who care for us so much and give us so many wise teachings we find progress on the path to be slow and difficult. How much more difficult it would be without a teacher! And how marvellous that the Buddha realised supreme enlightenment all by himself! He completely eliminated every kind of mental defilement, and achieved absolute perfection in virtue, wisdom and compassion without anyone to show him the way. For this reason we bow at his feet.

Even to successfully explain very simple matters to people we know and love can be a real challenge. How wonderful that the Buddha was able to explain the most profound matters with words that have touched the hearts of people all over the world for over 2600 years! For his skill and patience in teaching the Dhamma we bow at his feet.

Even to create a family or an organisation or an institute that can thrive and prosper for two generations is a great achievement. The Buddha created a monastic order that has survived over a hundred generations, and has preserved his path to liberation and transmitted it to countless beings.

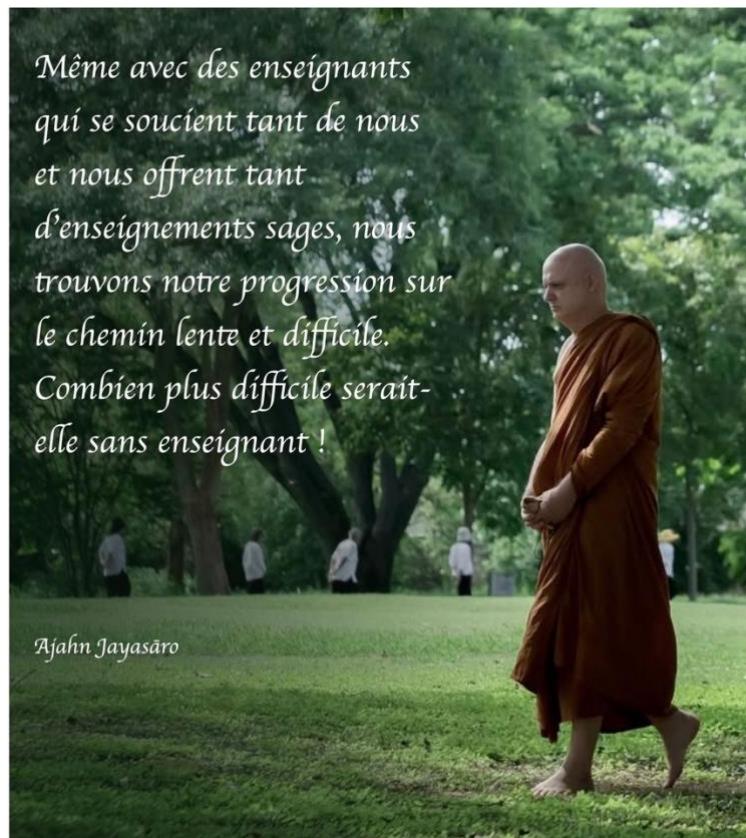
For his wisdom and kindness in ensuring the happiness of future generations, we bow at his feet.

Même avec des enseignants qui se soucient tant de nous et nous offrent tant d'enseignements sages, nous trouvons notre progression sur le chemin lente et difficile. Combien plus difficile serait-elle sans enseignant ! Que le Bouddha ait atteint l'éveil seul est merveilleux ! Il a totalement éliminé toute souillure mentale, atteignant la perfection et la vertu absolues, la sagesse et la compassion sans que personne ne lui montre le chemin. C'est pour cela que nous nous prosternons à ses pieds.

Le fait même de parvenir à expliquer des choses très simples aux gens que nous connaissons et que nous aimons peut être un véritable défi. Que le Bouddha ait réussi à transmettre les enseignements les plus profonds par des mots qui touchent le cœur des gens du monde entier depuis plus de 2600 ans est merveilleux ! Pour son habileté, sa patience et son enseignement du Dhamma, nous nous prosternons à ses pieds.

Même fonder une famille, une organisation ou un institut qui perdure et prospère durant deux générations relève de l'exploit. Le Bouddha a créé un ordre monastique qui perdure depuis plus de cent générations, préservant sa voie vers la libération et la transmettant à d'innombrables êtres. Pour sa sagesse et sa compassion qui permettent d'assurer le bonheur des générations futures, nous nous prosternons à ses pieds.

Ajahn Jayasāro  
11/01/24



## Quitter le foyer



People throughout Asia leave their families behind in the countryside and go to work in the capital city, or perhaps even abroad, sometimes for years. This is difficult for everyone, but accumulating wealth far away is often seen as the best way to provide for the long-term welfare of the family.

There is a parallel with the renunciation of the Buddha. He left his home for seven years before returning with the far greater gift for his family of spiritual wealth. He was able to help his father and ~~his~~ step-mother, his wife and son to become arahants, as well as cousins such as Ven. Ananda and Ven. Anuruddha.

The Buddha has been criticized for deserting his family in the middle of the night. But, in fact, the traditional story with the sleeping dances, one last glance at wife and son, and so on, first appears in the epic poem Buddhacarita composed by Asvaghosa, over five hundred years after the event.

In our primary source, the Sutta Pitaka, the main <sup>reference</sup> we find is in the Ariyapariyesana Sutta (M.26) where the Buddha says:

"Later, while still young, a black-haired young man endowed with the blessings of youth in the first stage of life — and while my parents, unwilling, were crying with tears streaming down their faces — I shaved off my hair and beard, put on the ochre robe and went forth from the home life into homelessness."

Ajahn Jayasaro  
14/1/25

Dans toute l'Asie, les gens quittent leur famille à la campagne pour aller travailler dans la capitale, voire à l'étranger, parfois pendant plusieurs années. Cela s'avère difficile pour tous, mais la quête de la richesse dans une terre lointaine est souvent considérée comme le moyen le plus efficace d'assurer la prospérité future de leur famille.

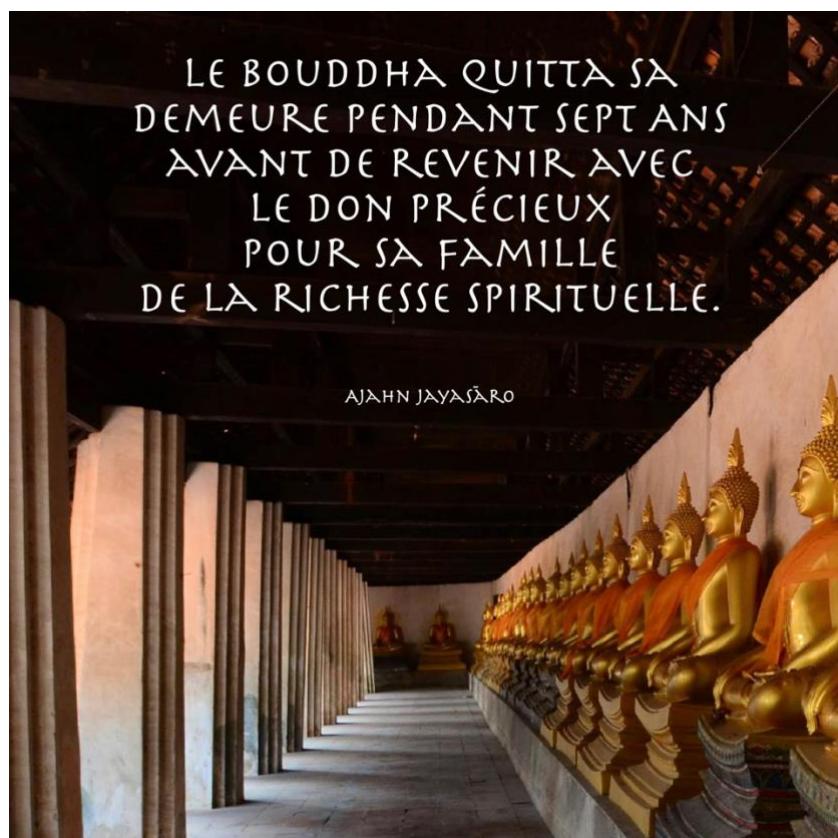
Il y a un parallèle avec le renoncement du Bouddha. Il quitta sa demeure pendant sept ans avant de revenir avec un don bien plus précieux pour sa famille : la richesse spirituelle. Il put aider son père et sa belle-mère, sa femme et son fils à devenir arahants, ainsi que des cousins tels que les Vénérables Ananda et Anuruddha.

On a reproché au Bouddha d'avoir abandonné sa famille au milieu de la nuit. Cependant, la version traditionnelle avec les danseuses endormies, un dernier regard à sa femme et à son fils, n'apparaît pour la première fois que dans le poème épique Buddhacarita d'Asvaghosa, composé plus de cinq cents ans après les faits.

Dans notre source principale, le Sutta Pitaka, la principale référence se trouve dans l'Ariyapariyesana Sutta (M. 26) où le Bouddha dit :

« Plus tard, alors que j'étais encore jeune, un jeune homme aux cheveux noirs dans l'éclat de la jeunesse, au premier stade de la vie, et contre la volonté de mes parents qui pleuraient à chaudes larmes, j'ai rasé mes cheveux et ma barbe, j'ai revêtu la robe ocre et j'ai quitté le foyer pour l'errance. »

Ajahn Jayasāro  
14/1/25



## Renoncer aux petits plaisirs



The Buddha once spoke of monks who complained about some of the things he asked them to renounce. Their attitude was,

"I've given up so much already, surely I don't need to relinquish this small pleasure as well". Other monks saw things even difficult to abandon as trifles, and abandoned them due to their faith in the Buddha's wisdom and compassion. Their attitude was, "I've given up so much already, surely I can relinquish this small pleasure as well."

The Buddha compared the first monks to quails tethered by rotting, coreless creepers and facing death. For them the rotting creepers are like sturdy yokes. The second group of monks are like royal elephants who can break the stout leather thongs that bind them simply by twisting their body. For them the stout leather thongs are as insubstantial as rotting creepers.

If your house was on fire it would be foolish to argue that it's alright to stay inside because the activity keeping you inside is blameless. The crucial issue here is not the particular nature of the attachment, but that it is an attachment. Your willingness to put it down will depend upon how aware you are of the fires of greed, aversion and delusion threatening you.

Ajahn Jayasaro

18/1/25

Un jour, le Bouddha parla de moines qui se plaignaient de certaines des choses auxquelles il leur demandait de renoncer. Leur attitude était la suivante : « J'ai déjà renoncé à tant de choses, je n'ai sûrement pas besoin de renoncer aussi à ce petit plaisir ». D'autres moines considéraient les choses difficiles à abandonner comme des bagatelles et les abandonnaient en raison de leur foi en la sagesse et la compassion du Bouddha. Leur attitude était la suivante : « J'ai déjà renoncé à tant de choses, je peux aussi renoncer à ce petit plaisir. »

Le Bouddha comparait les premiers moines à des cailles attachées à des lianes creuses et pourries, confrontées à la mort. Les lianes pourries sont pour eux comme des jougs solides. Les moines du second groupe sont comparables à des éléphants royaux qui peuvent rompre les solides liens de cuir qui les retiennent simplement en se tordant. Pour eux, les courroies robustes ne sont rien de plus que des lianes pourries.

Si votre maison brûlait, il serait absurde de soutenir qu'il est normal de rester à l'intérieur parce que l'activité qui vous y retient est sans reproche. Le véritable enjeu n'est pas la nature spécifique de l'attachement, mais qu'il s'agisse d'un attachement. Votre volonté d'y mettre fin dépendra de votre capacité à percevoir les feux de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion qui vous menacent.

Ajahn Jayasāro  
18/1/25



## La question n'est pas de devenir rien



Recently, I was talking with someone who is reaching the end of a successful and fulfilling career. He told me that at work he feels as motivated as ever, but back at home he has become subject to bouts of depression. We spoke about how identifying with any role makes separation from it painful. I talked about balancing the sense of being somebody with the awareness of being nobody. At the end of our conversation he seemed energised and said he would go back and try to learn how to be nobody. I said no, that's not what I've been telling you. It's not a matter of becoming something, even nothing. It's a matter of tuning into what is always already the case.

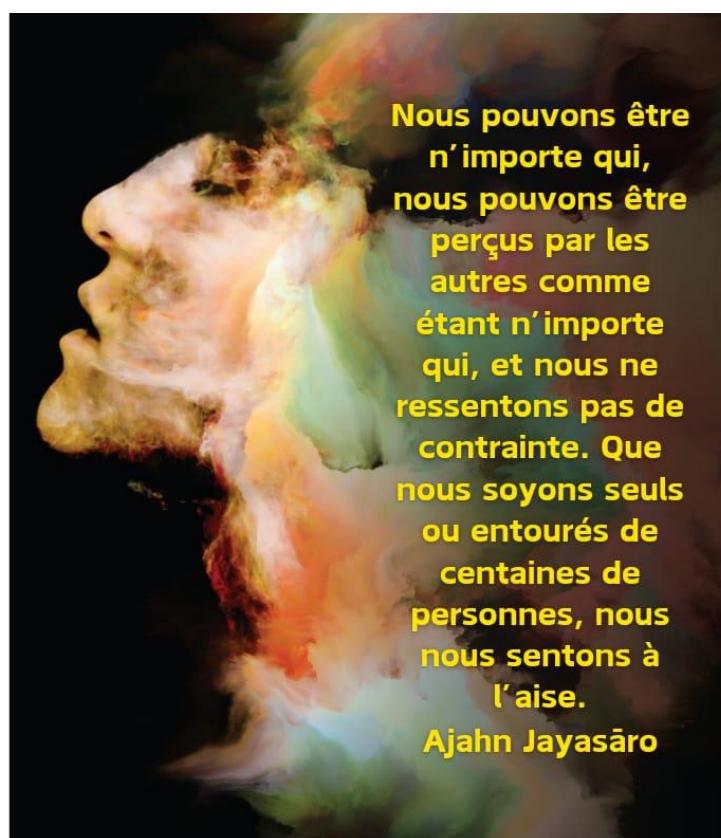
We can be aware of forms and sounds, hot and cold, like and dislike, pleasure and pain, and so on. Each thing which is known has its own distinctive qualities. But the knowing itself, whether of internal or external phenomena has just one flavour. The awareness itself has no personality, it's not anybody in particular. That is the nobody dimension of experience. When we know how to keep coming back to the awareness itself, how to dwell with it, our life changes. We can be all kinds of somebody, we can be perceived by others as all kinds of somebody, and feel no constriction. Alone, or surrounded by hundreds of people, we feel at ease.

Ajahn Jayasāro  
21/1/25

Récemment, j'ai discuté avec quelqu'un qui arrive à la fin d'une carrière prospère et enrichissante. Il m'a dit qu'il se sentait plus motivé que jamais au travail, mais que, à la maison, il était devenu sujet à des épisodes de dépression. Nous avons discuté de la manière dont l'identification à un rôle rend la séparation douloureuse. J'ai aussi parlé de l'équilibre entre le sentiment d'être quelqu'un et celui de n'être personne. À la fin de notre échange, il semblait plein d'énergie et me dit qu'il allait essayer d'apprendre à n'être personne. Je lui ai répondu : « Non, ce n'est pas ce que je vous ai dit. La question n'est pas de devenir quelque chose, ni même de devenir rien. Il s'agit de se transformer en ce qui est déjà et a toujours été ».

Nous pouvons être conscients des formes et des sons, du chaud et du froid, du goût et de l'aversion, du plaisir et de la souffrance, etc. Chaque chose connue possède ses qualités distinctes. Mais la connaissance elle-même, qu'il s'agisse de phénomènes internes ou externes, n'a qu'une seule saveur. La conscience elle-même n'a pas de personnalité, elle n'est personne en particulier. C'est la dimension impersonnelle de l'expérience. Lorsque nous apprenons à revenir sans cesse à la conscience elle-même et comment y demeurer, notre vie s'en trouve transformée. Nous pouvons être n'importe qui, nous pouvons être perçus par les autres comme étant n'importe qui, et nous ne ressentons pas de contrainte. Que nous soyons seuls ou entourés de centaines de personnes, nous nous sentons à l'aise.

Ajahn Jayasāro  
21/1/25



## Sīla



Sīla is distinguished from other moral codes by certain unique features:

1. Buddhist precepts are not commandments.

There is no concept of a divine creator or enforcer, one who rewards compliance and punishes transgressors.

2. Each precept must be undertaken voluntarily, through recognizing both its value as a tool for educating one's conduct, and the suffering for oneself and others liable to occur through not keeping it.

3. Sīla can only be practised well when accompanied by a training of the heart, particularly the virtues of mindfulness, loving-kindness and forbearance (khanti).

4. Sīla is sullied if keeping precepts leads to feelings of superiority over those who don't keep them.

5. Sīla is sullied if one keeps precepts with an ulterior motive such as a heavenly rebirth.

6. The keeping of precepts must be conducted in a way that creates the supporting conditions for the development of samādhi and panna; most vitally by removing the mental agitation that results from unwise actions and speech.

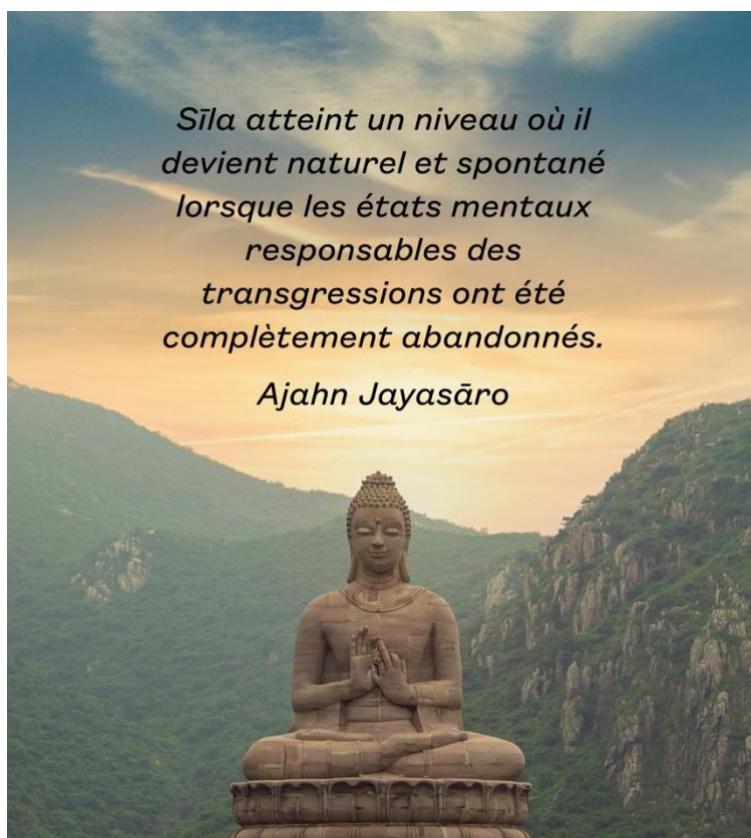
7. Ultimately, sīla reaches the level where it becomes natural and spontaneous. This occurs when the mental states responsible for transgressions have been completely abandoned.

Ajahn Jayasaro  
25/1/25

Sīla se distingue des autres codes moraux par certaines caractéristiques uniques :

1. Les préceptes bouddhistes ne sont pas des commandements. Il n'y a pas de concept de créateur divin ou d'inspecteur qui récompense le respect des préceptes et punit les transgresseurs.
2. Chaque précepte doit être pris volontairement, en reconnaissant à la fois sa valeur en tant qu'outil éducatif de la conduite, ainsi que la souffrance pour soi-même et pour les autres susceptible de se produire si on ne le respecte pas.
3. Sīla ne peut être bien pratiqué que s'il s'accompagne d'un entraînement du cœur, en particulier le développement des vertus de la pleine conscience, la bienveillance et la patience (khanti).
4. Sīla est souillé si le respect des préceptes entraîne un sentiment de supériorité envers ceux qui ne les respectent pas.
5. Sīla est souillé si l'on observe les préceptes avec l'intention de gagner une renaissance céleste.
6. L'observance des préceptes doit être conduite de manière à créer les conditions favorables au développement de samādhi et de paññā, en s'appliquant surtout à éliminer l'agitation mentale qui résulte d'actions et de paroles peu judicieuses.
7. Finalement, sīla atteint un niveau tel qu'il devient naturel et spontané. Cela se produit lorsque les états mentaux responsables des transgressions ont été complètement abandonnés.

Ajahn Jayasāro  
25/1/25



## Une carte fiable pour traverser le chaos



The Buddha revealed many timeless (akalika) truths about the way things are. He also taught skillful means to realise those truths which were also mostly timeless, but were occasionally specific to the time and place he lived in. How to distinguish them? One clue may be found in his references to the future. The Buddha didn't make prophecies. But he did talk about the causes and conditions of the flourishing and the causes and condition of the decline of the Sangha. Clearly, these are, by definition, enduring factors, not restricted to fifth century BC India. For example, the Buddha taught conditioning factors for the long-term welfare of monastic communities to include frequent, regular meetings in which Sangha affairs are conducted in harmony, upholding the training rules (neither adding to them or subtracting from them), respecting Sangha elders and being welcoming to like-minded guests and newcomers. On an individual level, the Buddha emphasized the monks keeping themselves free from the influence of craving, and finding delight in forest dwellings.

Today the world is in an intense period of rapid and unpredictable change. Although we cannot know the future, we can follow in the footsteps of the Buddha. If we focus on the values and principles conducive to growth in Dhamma that need to be upheld, we will have a reliable map through the chaos.

Ajahn Jayasaro  
28/1/25

Le Bouddha a révélé de nombreuses vérités éternelles (akālika) sur la façon dont les choses sont. Il a également enseigné des moyens habiles de réaliser ces vérités, qui sont aussi pour la plupart éternelles, mais qui peuvent parfois être spécifiques à l'époque et au lieu où il vivait. Comment les différencier ? Un indice peut être trouvé dans ses références au futur. Le Bouddha n'a pas fait de prophéties. Mais il a parlé des causes et des conditions de l'épanouissement et des causes et des conditions du déclin du Sangha. Il est clair qu'il s'agit, par définition, de facteurs durables et qui ne se limitent pas au cinquième siècle avant notre ère en Inde. Par exemple, le Bouddha a enseigné que les facteurs nécessaires au bien-être à long terme des communautés monastiques incluent des réunions fréquentes et régulières au cours desquelles les affaires du Sangha sont menées en harmonie, le respect des règles de formation (sans rien ajouter ni retrancher), le respect des aînés du Sangha et l'accueil des hôtes et des nouveaux arrivants partageant les mêmes idées. Sur le plan individuel, le Bouddha a souligné l'importance pour les moines de se préserver de l'influence du désir et de trouver leur bonheur dans des retraites au sein de la forêt.

Aujourd'hui, le monde traverse une période intense de changements rapides et imprévisibles. Bien que nous ne puissions pas prédire l'avenir, nous pouvons suivre les traces du Bouddha. En nous concentrant sur les valeurs et les principes favorables au développement du Dhamma qui doivent être respectés, nous aurons une carte fiable pour traverser le chaos.

Ajahn Jayasāro  
28/1/25



**En nous concentrant sur les  
valeurs et les principes  
favorables au développement du  
Dhamma qui doivent être respectés,  
nous aurons une carte fiable pour  
traverser le chaos.**

Ajahn Jayasāro