



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Février 2025

L'exercice de l'attention.....	2
Porter à l'esprit et garder à l'esprit.....	4
La pratique du Dhamma encourage le questionnement.....	6
Cela passera bientôt.....	8
Réciprocité.....	10
Honte et culpabilité ne doivent pas être confondues.....	12
Les Fleurs.....	14
Ne rien prendre pour acquis.....	16

L'exercice de l'attention



Mindfulness, like a muscle, becomes strong through frequent exercise. As it does so, our conditioned reactions to the constant flow of feelings of pleasure, displeasure and indifference fall away. Whereas formerly we would automatically grasp onto pleasant feeling and push away unpleasant feeling, now mindfulness provides us with a space. In this space, our values assert themselves, and we are able to make choices in harmony with them. Wise responses replace ignorant reactions.

The Dhamma is 'sanditthiko', verifiable. We can see for ourselves how the results of previous volitional actions arise in the mind. We can also see that they don't need to exert power over us. They are not our destiny. Rather than commandments, they are recognised as invitations. The less mindfulness we have the more our life is decided by the past. The more mindfulness we have the more we are aware of the consequences of our previous actions as the landscape through which we follow the path to liberation.

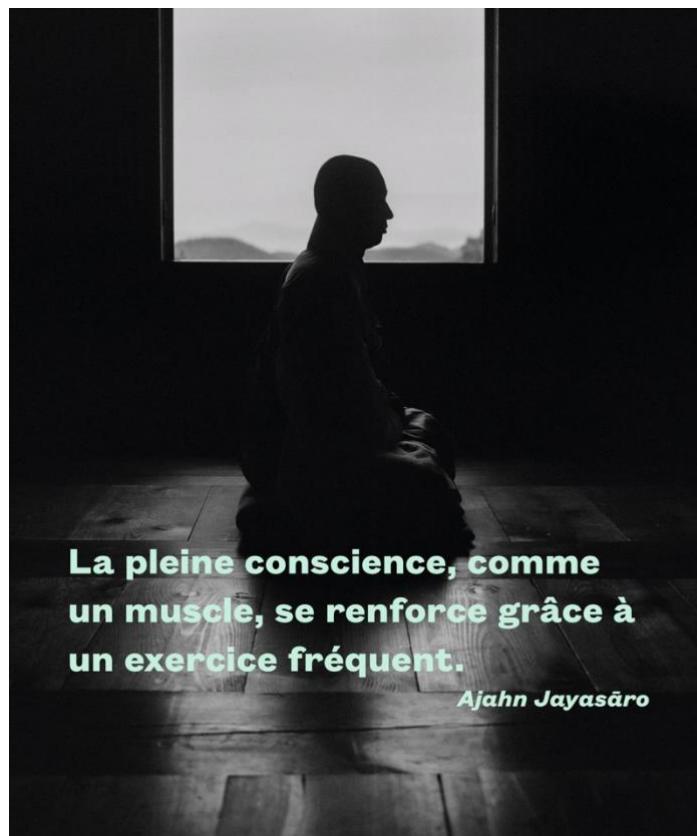
Ajahn Jayasaro

1/2/25

La pleine conscience, comme un muscle, se renforce grâce à un exercice fréquent. Cela a pour effet d'atténuer nos réactions conditionnées au flux constant de ressentis de plaisir, de déplaisir et d'indifférence. Alors qu'auparavant nous nous accrochions automatiquement aux sensations agréables et repoussions les sensations désagréables, la pleine conscience nous offre désormais un espace. Dans cet espace, nos valeurs peuvent s'affirmer et nous sommes en mesure de faire des choix en harmonie avec elles. L'action sage remplace les réactions dues à l'ignorance.

Le Dhamma est « sanditthiko », vérifiable. Nous pouvons voir par nous-mêmes l'apparition des résultats d'actions volontaires antérieures dans l'esprit. Nous pouvons également constater qu'ils n'ont pas besoin d'exercer un pouvoir sur nous. Ils ne sont pas notre destin. Plutôt que des commandements, ils sont reconnus comme des invitations. Moins nous sommes attentifs, plus notre vie est décidée par le passé. Plus nous sommes attentifs, plus nous sommes conscients que les conséquences de nos actions antérieures forment le paysage que nous traversons sur le chemin de la libération.

Ajahn Jayasāro
01/02/25



Porter à l'esprit et garder à l'esprit



Mindfulness is a matter of bringing to mind and bearing in mind.

In daily life, when a situation requires it, we bring a precept to mind. During a conversation, for example, an impulse to lie is immediately followed by the recollection of our commitment to not lying, and is thus abandoned. The frequency with which this bringing to mind occurs exactly when we need it, is conditioned by the extent to which we are able to bear the commitment in mind. In this way, our present moment awareness is informed by our precepts, and our precepts are made real by our present moment awareness. Another example: in meditation we bear our object in mind, and at appropriate times we bring to mind the advice of our teachers.

Wise words can also be brought to mind with great effect. If the mind has a tendency to fall into the trap of vibhava tanhā ("I don't want this!" "Go away!" "Why me?" "It's not fair!" "It's not meant to be this way", etc) then an excellent recollection is, "It's like this." No matter how much we'd like it to be some other way, right now it's not that way. It's like this. Only when the mind has accepted the situation without resistance, can it move forward wisely.

Ajahn Jayasāra

4/2/25

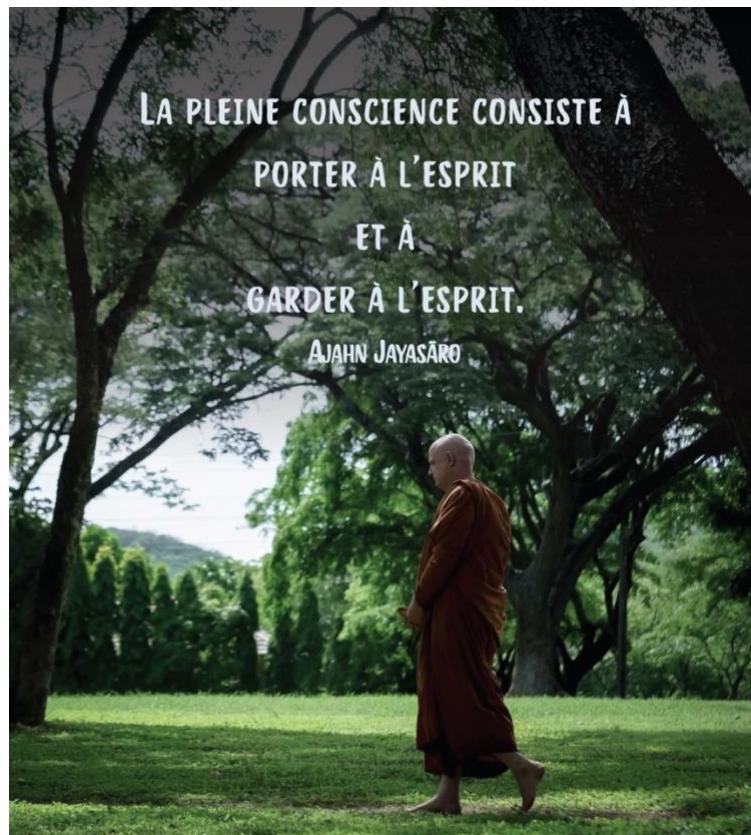
La pleine conscience consiste à porter à l'esprit et à garder à l'esprit.

Dans la vie quotidienne, lorsqu'une situation le demande, nous évoquons un précepte. Par exemple, au cours d'une conversation, une envie de mentir est immédiatement suivie par le souvenir de notre engagement à ne pas mentir, et est donc abandonnée. La fréquence à laquelle ce rappel survient précisément au moment où nous en avons besoin est conditionnée par notre capacité à garder notre engagement à l'esprit. Ainsi, notre conscience du moment présent est informée par nos préceptes, et ceux-ci deviennent réels grâce à notre conscience du moment présent. Un autre exemple : pendant la méditation, nous gardons notre objet à l'esprit, et, au bon moment, nous nous souvenons des conseils de nos maîtres.

Des paroles pleines de sagesse peuvent également être évoquées avec beaucoup d'efficacité. Lorsque l'esprit tombe dans le piège de vibhava tanhā ("Je ne veux pas de ça !", "Pourquoi moi ? Va-t'en !", "Ce n'est pas juste !", "Ce n'est pas censé se passer comme ça", etc.), un excellent rappel est "C'est comme ça". Peu importe à quel point nous aimerais que les choses soient différentes, pour le moment, elles sont ainsi. C'est comme ça.

Ce n'est que lorsque l'esprit a accepté la situation sans résistance qu'il peut avancer avec sagesse.

Ajahn Jayasāro
4/2/25



La pratique du Dhamma encourage le questionnement



Buddhadhamma encourages questioning. Everything began with questions in the mind of Prince Siddhattha:

"Why, being myself subject to birth, ageing, sickness, death, sorrow and defilement, do I seek what is also subject to birth, ageing, sickness, death, sorrow and defilement?"

"What if, being subject to birth, ageing, sickness, death, sorrow and defilement, having realised the suffering inherent in them, I seek the unageing, unailing, deathless, sorrowless and undefiled supreme security from bondage, Nibbāna?"

As Buddhists we are encouraged to ask questions about our life.

For example: how do your actions and speech affect your mental states?
How much material wealth is enough? Enough for what?

Is sense-restraint a good practice for householders? If so, how should it be cultivated?

What are the pros and cons of sensual pleasures?

What mental states underly good decisions? What mental states underly bad decisions?

Can negative mental states really be abandoned, and positive mental states cultivated? How?

Start off with simple questions like, "Right now, how could I make today better? and keep going.

Ajahn Jayasāra

8/2/25

Le Bouddhadhamma encourage le questionnement. Tout a commencé par des questions dans l'esprit du prince Siddhartha :

« Étant moi-même sujet à la naissance, au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin et à la souillure, ayant réalisé la souffrance qui leur est inhérente, pourquoi est-ce que je recherche ce qui est également sujet à la naissance, au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin et à la souillure ?

Et si, étant sujet à la naissance, au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin et à la souillure, ayant réalisé la souffrance qui leur est inhérente, je cherchais la sécurité suprême sans âge, sans vieillesse, sans mort, sans chagrin et sans souillure, la sécurité suprême contre la servitude, Nibbāna »

En tant que bouddhistes, nous sommes encouragés à nous interroger sur notre vie.

Par exemple : comment nos actions et nos paroles affectent-elles nos états mentaux ?

Quelle quantité de richesses matérielles est suffisante ? Suffisante pour quoi ?

La retenue des sens est-elle une pratique bénéfique pour les laïcs ? Si oui, comment la cultiver ?

Quels sont les avantages et les inconvénients des plaisirs sensuels ?

Quels sont les états mentaux qui sous-tendent les bonnes décisions ?

Peut-on vraiment abandonner les états mentaux négatifs et cultiver les états mentaux positifs ?

Comment ?

Commencez par des questions simples telles que « Comment pourrais-je améliorer cette journée ? »

Et poursuivez.

Ajahn Jayasaro
8/2/25



En tant que bouddhistes, nous sommes
encouragés à nous interroger sur notre vie
... «comment pourrais-je améliorer cette
journée ?» Et poursuivez.

Ajahn Jayasāro

Cela passera bientôt



When I was ten years old, my family moved to a town in Eastern England. During winter, this town is subject to bitterly cold winds.

Soon I learned that they blow all the way from Siberia. But it wasn't so much the winter winds I found depressing as a boy, or even the short days—it was all the bare, leafless trees.

Here in Thailand trees to shed their leaves in the hot season rather than the cold. In my hermitage, I've planted a large number of evergreens to make sure that it never gets too bleak. Nevertheless, entering the hot season I have often noted an underlying dissatisfaction with the bare trees around me—an echo of my childhood aversion—and a recurrent longing for the rain to come soon to quickly restore the lush greenness of the forest.

Then one day, a truth I'd long known came to my mind: trees lose their leaves to prevent loss of water. I started to look at those trees in a different way. Their bareness now seemed to me an expression of forbearance: doing their best to survive while deprived of their most basic need. Simply by changing the story in my mind—not with wishful thinking but with overlooked facts—everything changed.

These days when I go on my daily evening walk, I see a certain beauty in the leafless trees, and feel compassion for them. In my mind, I often urge them to hang in there. Before too long, I assure those trees, this will pass.

Ajahn Jayasaro

11/2/25

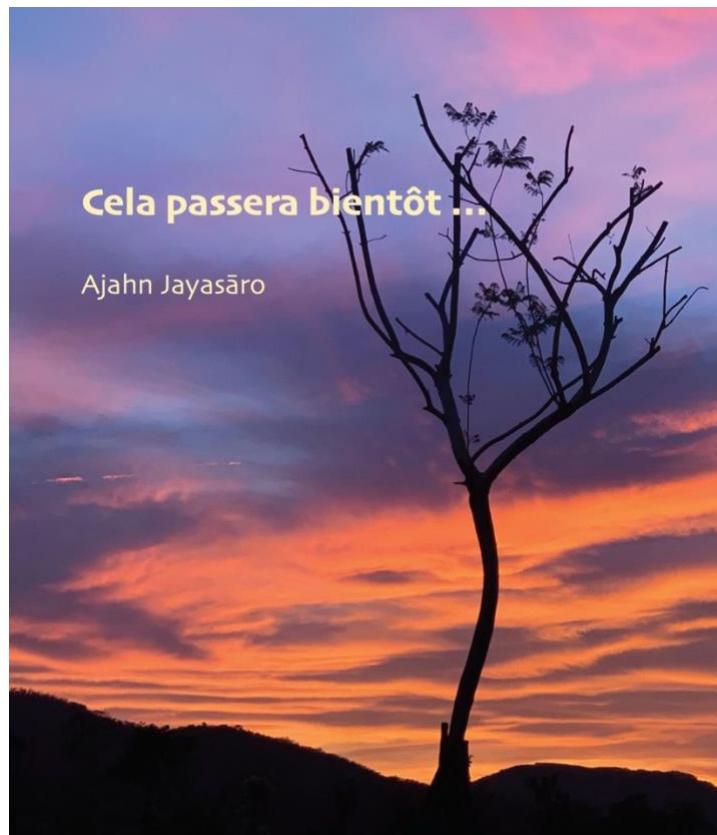
Lorsque j'avais dix ans, ma famille emménagea dans une ville de l'est de l'Angleterre. En hiver, cette ville était balayée par des vents glacials. J'ai rapidement découvert qu'ils venaient de Sibérie. Ce n'étaient pas tant les vents hivernaux ni les journées courtes qui me déprimaient en tant qu'enfant, mais plutôt tous les arbres sans feuilles et dénudés.

Ici, en Thaïlande, les arbres perdent leurs feuilles à la saison chaude plutôt qu'à la saison froide. Dans mon ermitage, j'ai planté un grand nombre d'arbres à feuilles persistantes pour éviter que l'endroit devienne trop terne. Néanmoins, au début de la saison chaude, je ressentais souvent une insatisfaction latente face aux arbres dénudés qui m'entouraient, écho de mon aversion d'enfant, et un désir persistant de voir la pluie arriver rapidement pour que la forêt retrouve sa verdure luxuriante.

Un jour, j'ai réalisé une vérité que je connaissais depuis longtemps : les arbres se débarrassent de leurs feuilles pour éviter de perdre de l'eau. J'ai commencé à regarder ces arbres d'une manière différente. Leur dépouillement m'apparaissait désormais comme l'expression d'une résilience : ils faisaient de leur mieux pour survivre malgré l'absence de l'élément le plus vital pour eux. En changeant simplement le récit dans mon esprit, non pas avec des vœux pieux mais avec des faits oubliés, tout changea.

Aujourd'hui, lorsque je fais ma promenade quotidienne du soir, je vois une certaine beauté dans les arbres sans feuilles et je ressens de la compassion pour eux et, dans mon esprit, je les encourage souvent à s'accrocher. J'assure à ces arbres que cela passera bientôt.

Ajahn Jayasāro
11/2/25



Réciprocité



There is a beautiful reciprocity to Dhamma practice.

Practising formal meditation every morning and evening makes it easier to be mindful during the day. Being mindful and alert during the day enhances the formal meditation.

Keeping precepts reduces coarse unwholesome mental states by recognizing them and not acting upon them. It eliminates remorse and guilt that arise as a consequence of unskillful actions and speech. Keeping precepts thus helps to rid the mind of obstacles to meditation practice. During meditation, we learn how to let go of the coarse unwholesome mental states that pull our mind away from the object of focus. Not feeding these mental states they become weaker and so arise less and less often in daily life, making it easier to keep our precepts.

The Buddha said that in practising the four foundations of mindfulness the gain does not end with ourselves, but extends to others. The beneficial effects on our mental states and the way we think about life, inevitably affects the way we relate to the people around us. By ~~refining~~ ^{refining} refraining from harming others by actions or speech, by being patient with them, by treating them with kindness and compassion, the benefits don't end with the people around us. They nourish our heart and lead us further on the path of Dhamma.

Ajahn Jayasaro

15/2/25

La pratique du dhamma est d'une merveilleuse réciprocité. Pratiquer la méditation formelle chaque matin et chaque soir permet d'être plus facilement attentif pendant la journée. Le fait d'être attentif et alerte pendant la journée renforce la méditation formelle.

Le respect des préceptes réduit les états mentaux malsains grossiers, car il permet de les reconnaître et de ne pas agir en conséquence. Il élimine les remords et la culpabilité qui découlent d'actions et de paroles malhabiles. Le respect des préceptes aide donc à débarrasser l'esprit des obstacles à la pratique de la méditation. Pendant la méditation, nous apprenons à abandonner les états mentaux grossiers et malsains qui détournent notre esprit de l'objet sur lequel nous nous concentrerons. Comme nous ne nourrissons pas ces états mentaux, ils s'affaiblissent et se manifestent de moins en moins souvent dans la vie quotidienne, ce qui facilite le respect de nos préceptes.

Le Bouddha a dit que les bienfaits de la pratique des quatre fondements de la pleine conscience ne se limitent pas seulement à nous-mêmes, mais qu'ils s'étendent aux autres. Les effets bénéfiques sur notre état d'esprit et notre façon de concevoir la vie se répercutent inévitablement sur nos relations avec les personnes qui nous entourent. En nous abstenant de nuire aux autres par nos actes ou nos paroles, en étant patients avec eux, en les traitant avec gentillesse et compassion, les bénéfices ne se limitent pas aux personnes qui nous entourent. Ces bénéfices nourrissent notre cœur et nous entraînent plus loin sur le chemin du Dhamma.

Ajahn Jayasāro
15/02/25



Honte et culpabilité ne doivent pas être confondues



'Hiri' means shame regarding actions of body, speech and mind driven by defilement. The more you reflect on Dhamma, the firmer your understanding of the Four Noble Truths, the stronger it will become. Ideally, hiri draws the mind back from the unwholesome, but if an unwholesome action has already been performed, hiri is the feeling that accompanies the recognition of what has taken place. It is accompanied by 'ottappa', an intelligent fear of the consequences of unwholesome actions. In short, we may say that with regard to the unwholesome, hiri-ottappa is how Right View feels.

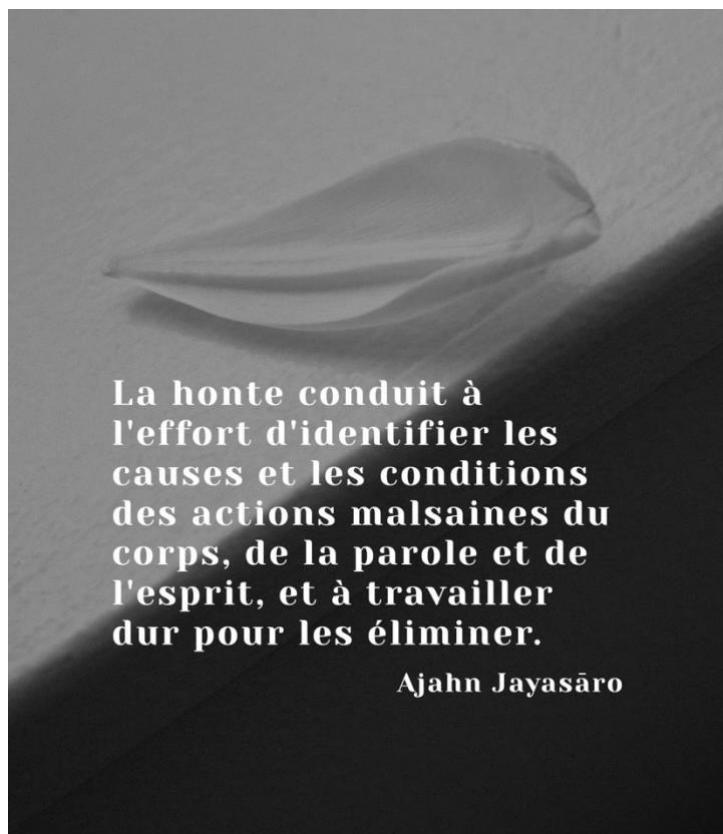
Shame is not to be confused with guilt. Guilt is a feeling that arises in the presence of Wrong View. It assumes a permanent, independent entity, a self who is bad. Guilt draws the mind into the trap of thinking that feeling bad about oneself is honest, noble, sincere; that feeling guilty is an indication that one is taking responsibility for one's actions. Shame is not that kind of 'I'm bad' dead end. Shame leads to the effort to identify the causes and conditions of unwholesome actions of body, speech and mind, and to work hard to eliminate them.

Ajahn Jayasāro
18/2/25

Hiri désigne la honte engendrée par les actions du corps, de la parole et de l'esprit qui sont entraînées par la souillure. Plus vous réfléchissez au Dhamma, plus votre compréhension des Quatre Nobles Vérités s'affermit, plus elle se renforce. Idéalement, hiri détourne l'esprit des actions malsaines, mais si une telle action a déjà été accomplie, hiri est le sentiment qui accompagne la reconnaissance de ce qui s'est passé, associée à 'ottappa', une crainte intelligente des conséquences issues des actions malsaines. En résumé, nous pouvons dire que, concernant les actions malsaines, hiri-ottappa est le sentiment qui résulte de la Vue Juste.

Il ne faut pas confondre honte et culpabilité. La culpabilité est un sentiment qui naît d'une vue erronée. Elle suppose l'existence d'une entité permanente et indépendante, d'un moi mauvais. La culpabilité attire l'esprit dans un piège : penser que se sentir mal dans sa peau est honnête, noble, sincère ; que se sentir coupable est une indication qu'on assume la responsabilité de ses actes. La honte, elle, conduit à l'effort d'identifier les causes et les conditions des actions malsaines du corps, de la parole et de l'esprit, et à travailler dur pour les éliminer.

Ajahn Jayasāro
18/2/25



**La honte conduit à
l'effort d'identifier les
causes et les conditions
des actions malsaines du
corps, de la parole et de
l'esprit, et à travailler
dur pour les éliminer.**

Ajahn Jayasāro

Les Fleurs



References to flowers appear throughout Buddhist texts, the most well-known of which refer to the lotus. Its beauty born from mud is a potent symbol of the liberated mind. Petals to which water does not adhere express non-attachment.

Although the Buddha preferred that householders paid homage to the Triple Gem through Dhamma practice, he did not refuse material offerings. Offerings of flowers have always been popular. Nevertheless, an ancient verse encourages donors to remember that just as the flowers they give will wither and die, so too will those who offer them.

The fourth chapter of the *Dhammapāda* is called 'Flowers'. In one verse it is said that someone who remembers wise words but does not act upon them is like a beautiful flower with no fragrance. One who acts upon the wise words is like a flower that is both beautiful and fragrant.

In another verse, the Buddha says that, ^{while} the fragrance of flowers cannot go against the wind, goodness — the fragrance of the human heart — can be appreciated in all directions.

Jasmine flowers are acknowledged as the most fragrant of all flowers, and so are referred to in a number of similes in the suttas. For example:

"Just as, bhikkhus, among fragrant flowers jasmine is declared to be their chief, so too, when the perception of impermanence is developed, it uproots all conceit, "I am".

Ajahn Jayasaro
22/2/25

Les références aux fleurs sont omniprésentes dans les textes bouddhistes. Les plus connues font référence aux lotus, dont la beauté née de la boue est un puissant symbole de l'esprit libéré. Les pétales auxquels aucune goutte d'eau n'adhère expriment le non-attachement.

Même si le Bouddha préférait que les laïcs rendent hommage au Triple Joyau par leur pratique du Dhamma, il ne refusait pas les offrandes matérielles et les offrandes de fleurs ont toujours été populaires. Néanmoins, un ancien verset encourage les donateurs à se rappeler que les fleurs offertes se faneront et mourront, et qu'il en sera de même pour ceux qui les offrent.

Le quatrième chapitre du Dhammapada s'intitule 'Fleurs'. Dans un verset, il est dit que quelqu'un qui se souvient de paroles sages mais ne les met pas en pratique est comme une belle fleur sans parfum. Celui qui agit en fonction des sages paroles est comme une fleur qui est à la fois belle et parfumée. Dans un autre verset, le Bouddha dit que, tandis que le parfum des fleurs ne peut aller à l'encontre du vent, la bonté, le parfum du cœur humain, peut être appréciée dans toutes les directions.

Les fleurs de jasmin sont reconnues comme les plus parfumées de toutes les fleurs, et on retrouve nombre de comparaisons qui l'utilisent dans les suttas. Un exemple : « Bhikkhus, tout comme le jasmin est considéré comme le chef parmi les fleurs parfumées, de même lorsque la perception de l'impermanence est développée, elle déracine toute vanité. »

Ajahn Jayasaro
22/02/2025

Le parfum des fleurs ne peut aller à l'encontre du vent mais la bonté, le parfum du cœur humain, peut être appréciée dans toutes les directions.

Ajahn Jayasaro



Ne rien prendre pour acquis



When I first arrived at Wat Pa Pong, it was Ajahn Chah's habit to spend a week at a small branch monastery on the banks of the River Moon. In December 1980 I was selected to be one of his attendants for this annual visit. It was a very happy time for me. One day as I walked with him along the river bank path I exclaimed about the beauty of the monastery and what a good place it was. Ajahn Chah looked at me and said, "Yes, it's all good. There's just one thing here that's still not good." I asked him what that was. He said, "You".

The following day I arrived at the Dhamma Hall to find Ajahn Chah and the other monks getting into vehicles, about to return to Wat Pa Pong. I asked for five minutes to go back and get my things from my kuti. Ajahn Chah said that there was no need, I wasn't returning with him. He said he wanted me to stay at that monastery and take care of the abbot. I knew better than to ask for how long. The next thing I knew the cars had driven off and I was alone with an old monk, notorious amongst Ajahn Chah's disciples for his gruff and uninspiring manner.

My stay at that monastery lasted six months. Twice a month, on Uposatha days, I would walk back to Wat Pa Pong. By the time I arrived, just after midday, my robe would be soaked with sweat. I would put it out on the line to dry, take a bath and then go to Ajahn Chah's kuti, where I would ask permission to massage his feet. That year I learned to take nothing for granted, to adapt to circumstances, and to apply myself with diligence to becoming a good monk.

Ajahn Jayavarano
25/2/25

Lorsque je suis arrivé à Wat Pa Pong, Ajahn Chah avait l'habitude de passer une semaine dans un petit monastère annexe situé sur les rives de la rivière Moon. En décembre 1980, j'ai été choisi pour être l'un de ses accompagnateurs lors de cette visite annuelle. C'était une période très heureuse pour moi. Un jour, alors que nous marchions ensemble sur le chemin qui longe la rivière, je m'exclamai sur la beauté du monastère et sur la qualité de l'endroit. Ajahn Chah me regarda et me dit : « Oui, c'est très bien, mais il y a juste une chose ici qui n'est pas encore bien ». Je lui demandai alors quelle était cette chose. Il me répondit « toi ».

Le lendemain, en arrivant au Dhamma Hall, je trouvai Ajahn Chah et les autres moines en train de monter dans des véhicules, sur le point de retourner à Wat Pa Pong. Je demandai cinq minutes pour récupérer mes affaires dans mon kuti. Ajahn Chah me répondit que ce n'était pas nécessaire, que je ne rentrais pas avec lui. Il me dit qu'il voulait que je reste au monastère et que je m'occupe de l'abbé. Je savais qu'il valait mieux ne pas demander pour combien de temps. L'instant d'après, les voitures étaient parties et je me retrouvai seul avec un vieux moine, bien connu des disciples d'Ajahn Chah pour ses manières bourrues et peu inspirantes.

Mon séjour dans ce monastère a duré six mois. Deux fois par mois, les jours d'Uposatha, je rentrais à pied au Wat Pa Pong. Lorsque j'arrivais, juste après midi, ma robe était trempée de sueur. Je la mettais à sécher sur le fil, prenais un bain et me rendais ensuite au kuti d'Ajahn Chah, où je demandais la permission de lui masser les pieds. Cette année-là, j'ai appris à ne rien prendre pour acquis, à m'adapter aux circonstances et à m'appliquer avec diligence à devenir un bon moine.

Ajahn Jayasāro
25/2/25

