



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juin 2025

Détruire la racine de la souffrance.....	2
La distinction entre mettā et bienveillance	4
Comment vérifier l'authenticité d'un enseignement.....	6
Aristote et Galien.....	8
La perspective bouddhiste de la personnalité	10
La bonté doit être intégrée.....	12
Amies pour toujours	14
Une technique Hīrī	16

Détruire la racine de la souffrance



As human beings we are prone to attach to things as 'me' and 'mine'. This causes suffering.

Our problem is that everything we experience may be attached to as 'me' and 'mine'. Life, in short, is not easy.

There are mental habits that make things more difficult than they need to be, and those which can reduce and even eliminate the difficulty altogether.

Buddha: "Dwelling on the gratification in things that can be clung to, craving increases. With craving as condition, clinging [comes to be]. Such is the origin of this whole mass of suffering."

"If all the roots of a great tree, going downwards and across, sent the sap upwards, sustained by that sap, the tree would live long."

"Dwelling on the suffering inherent in things that can be clung to, craving ceases. With the cessation of craving comes cessation of clinging... Such is the cessation of this whole mass of suffering."

Suppose someone were to cut down a great tree, dig it up, and pull out the roots, even the fine rootlets and root-fibre. Suppose he then cut the tree into pieces, split the pieces, and reduced them to slivers. Then he dried the slivers in the wind and sun, burnt them in a fire. After collecting the ashes, he winnowed them in a strong wind or let them be carried away by a swift river current. Thus that great tree would be cut off at the root, made like a palm stump, obliterated so that it is no more subject to future arising. (Abridged from SN 12.55) "

Ajahn Jayasāro

3/6/25

En tant qu'êtres humains, nous avons tendance à nous attacher aux choses comme étant « moi » ou « à moi ». Cela cause de la souffrance. Notre problème est que nous pouvons nous attacher à tout ce que nous expérimentons en le qualifiant de « moi » et de « à moi ». Bref, la vie n'est pas facile. Certains états mentaux rendent les choses plus difficiles qu'elles ne devraient l'être, tandis que d'autres peuvent réduire, voire éliminer complètement la difficulté.

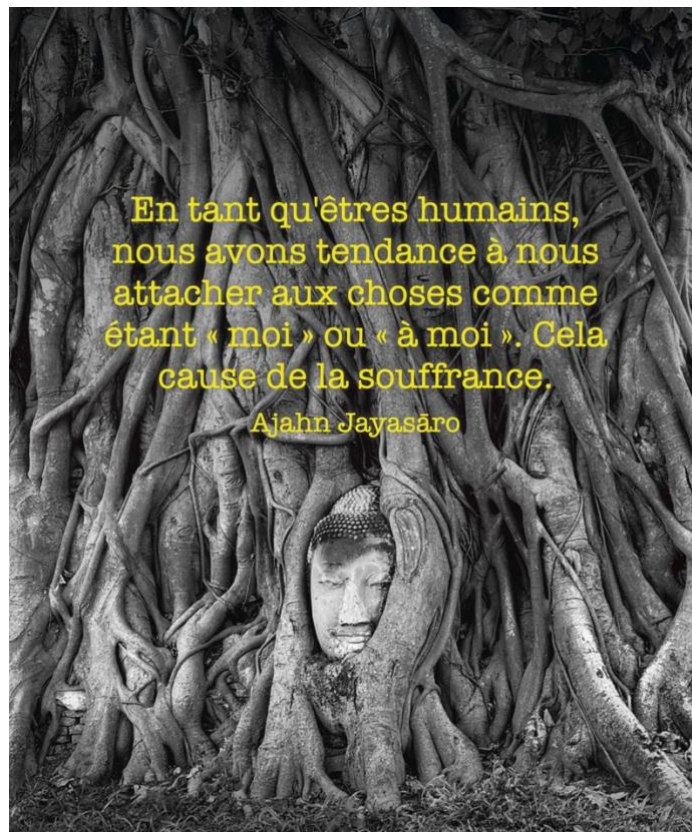
Bouddha : « En s'attardant sur la satisfaction que procurent des choses auxquelles on peut s'accrocher, la soif augmente. Avec la soif comme condition, l'attachement naît... Telle est l'origine de toute cette masse de souffrance. »

« Si toutes les racines d'un grand arbre, celles qui descendent vers le bas et qui partent en travers, envoient la sève vers le haut, soutenu par cette sève, l'arbre peut vivre longtemps. » ...

« En s'attardant sur la souffrance inhérente aux choses auxquelles on peut s'attacher, la soif cesse. Avec la cessation de la soif vient la cessation de l'attachement. C'est ainsi que se produit la cessation de toute cette masse de souffrance. »

« Supposons que quelqu'un abatte un grand arbre, le déterre et en arrache les racines, même les radicelles les plus fines et la fibre des racines. Supposons qu'il coupe ensuite cet arbre en morceaux, qu'il fend et réduit en lamelles. Il fait ensuite sécher ces copeaux par le vent et au soleil et les brûle dans un feu. Après avoir recueilli les cendres, il les vanne par grand vent ou les laisse emporter dans le courant rapide d'une rivière. C'est ainsi que ce grand arbre serait coupé à la racine, transformé en moignon de palmier, anéanti de sorte qu'il ne puisse plus jamais renaître. » (Version abrégée du SN 12.55)

Ajahn Jayasāro
3/6/25



La distinction entre mettā et bienveillance



The distinction between mettā and general goodwill towards others is in its unconditional nature. Goodwill can be limited by greed, anger, conceit, prejudice: racial, cultural or religious. It can shrink and disappear altogether when others hurt us or makes us afraid, or cause pain or pose a threat to those we love. Mettā is something quite different. To emphasise this point the Buddha gave a memorable example:

" Bhikkhus, even if bandits were to sever you savagely limb by limb with a two-handled saw, he who gave rise to a mind of hate towards them would not be carrying out my teaching. Herein, bhikkhus, you should train thus: 'Our minds will remain unaffected, and we shall utter no evil words; we shall abide compassionate for their welfare, with a mind of mettā, without inner hate. We shall abide pervading them with a mind imbued with mettā, abundant, exalted, immeasurable, without hostility and without ill-will.' (MN21)

Ajahn Jayasāro
7/6/25

La distinction entre mettā et la bienveillance générale envers les autres réside dans sa nature inconditionnelle. La bienveillance peut être limitée par l'avidité, la colère, la vanité, les préjugés raciaux, culturels ou religieux. Elle peut diminuer et disparaître complètement lorsque les autres nous font du mal, nous font peur, causent de la souffrance ou constituent une menace pour ceux que nous aimons. Mettā est quelque chose de tout à fait différent.

Pour souligner ce point, le Bouddha a donné un exemple mémorable :

« Bhikhus, même si des bandits vous découpaient sauvagement membre par membre avec une scie à deux poignées, celui qui éprouverait de la haine à leur égard ne suivrait pas mon enseignement. Bhikhus, vous devez vous entraîner ainsi : « Notre esprit restera imperturbable, et nous ne prononcerons aucune parole malveillante. Nous demeurerons remplis de compassion pour leur bien-être, avec un esprit de mettā, sans haine intérieure. Nous diffuserons un esprit rempli de mettā, abondant, exalté, incommensurable, sans hostilité et sans malveillance à leur égard. (MN21)

Ajahn Jayasāro
07/06/2025



Comment vérifier l'authenticité d'un enseignement



Around fifty years ago, one of the great disciples of Luang Boo Mun was teaching overseas. A local man came to see him, excited to converse with him about the blessed visions of the founder of his religion the man had received in his meditation. When he asked Luang Boo how a Buddhist would interpret his experience, he received a kindly response: "that is what we would call nimittas arising in the peaceful mind."

Recently, I heard of a lay Buddhist who believes he has a personal relationship with the Buddha. Understandably, he sees studying the texts to be unnecessary. On the Middle Path, he seems to believe he's cut out the middle man.

In the last weeks of his life the Buddha gave teachings to the Sangha that would help prepare them for the future. He said:

"You may hear a monk say words that he claims he heard directly from me; or he says he heard them from a certain monastic community; or he heard them from a certain group of learned elders; or from one particular elder.

In each case, without accepting these words or rejecting them, examine them well. Compare them with the Dhamma discourses I have given, and to the Vinaya teachings I have laid down. Thus you may determine whether they are indeed my words." [Abridged from DN16]

2500 years later we are fortunate to have access to the Suttas and the Vinaya. They give us the best reference for judging the authenticity of teachings.

Ajahn Jayasaro
10/6/25

Il y a environ cinquante ans, l'un des grands disciples de Luang Pu Mun enseignait à l'étranger. Un homme de la région vint le voir, impatient de lui parler des visions bénies qu'il avait eues en méditation du fondateur de sa religion. Lorsqu'il demanda à Luang Pu comment un bouddhiste interpréterait son expérience, il reçut cette réponse bienveillante : « Nous appelons cela des nimittas, qui apparaissent dans un esprit paisible. »

Récemment, j'ai entendu parler d'un bouddhiste laïc qui prétend avoir une relation personnelle avec le Bouddha. Naturellement, il considère donc qu'étudier les textes est inutile. Sur la Voie du Milieu, il semble croire qu'il a éliminé l'intermédiaire.

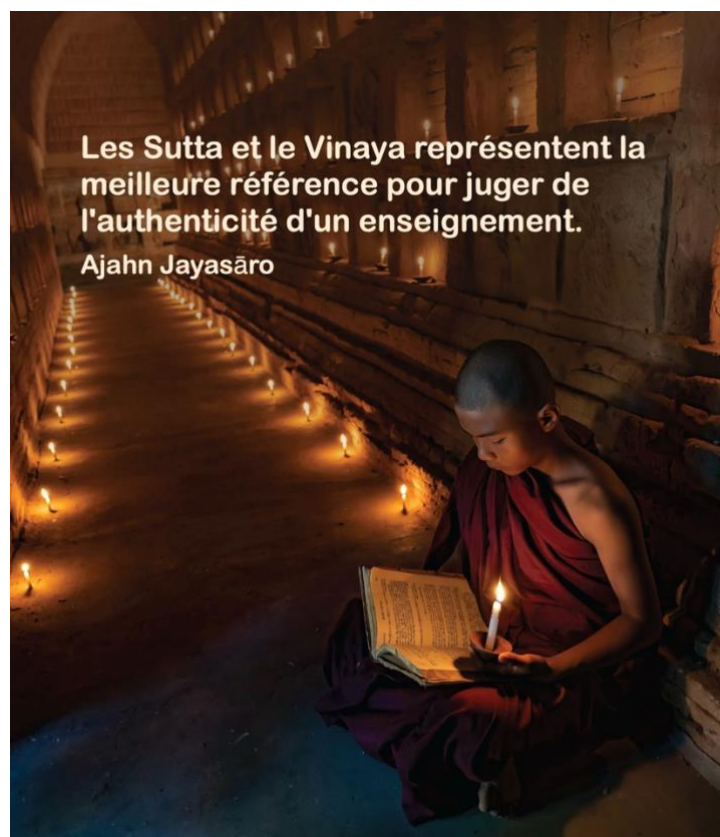
Durant les dernières semaines de sa vie, le Bouddha a donné des enseignements au Sangha pour les aider à se préparer pour l'avenir. Il a dit :

« Vous entendrez peut-être un moine dire des paroles qu'il prétend avoir entendues directement de moi ; ou il dira les avoir entendues d'une certaine communauté de moines ; ou d'un groupe d'anciens ; ou d'un ancien en particulier.

Dans chaque cas, examinez bien ces paroles, sans les accepter ni les rejeter. Comparez-les aux discours portant sur le Dhamma que j'ai donnés et aux enseignements relatifs au Vinaya que j'ai établis. Ainsi, vous pourrez déterminer s'il s'agit bien de mes paroles. » [Résumé de DN16]

2 500 ans plus tard, nous avons la chance d'avoir accès au Sutta et au Vinaya. Ils représentent la meilleure référence pour juger de l'authenticité d'un enseignement.

Ajahn Jayasāro
10/06/10



Aristote et Galien



Aristotle and Galen were extremely influential figures in Western medicine.

It is amazing how long their mistaken ideas were accepted. Aristotle, for example, believed that the physical heart was the seat of cognition, because its pulsing made it seem 'alive'. The brain seemed to him to be 'cold and inert' and thus a mere cooling organ. He applied his philosophical idea of vital ~~matter~~^{form} moulding inert matter to human reproduction in a way that buttressed misogynistic views for centuries.

Galen's ideas became dogmas that froze medical progress for over a thousand years. He believed, for example that blood flows in one direction, is created in the liver and consumed in the body. He championed dissection but only of animals. His deep faith that the human body, as he understood it, was proof of divine creation earned his theories the protection of the religious authorities until the Renaissance.

I remember many years ago a lay meditator telling me how one day extremely vivid and detailed images of internal organs appeared in her mind. It was only when she bought a photographic book of anatomy that she was able to identify what she'd seen.

This woman's experience got me wondering to what extent meditators in Asian countries have played a part in preventing traditional medical science in those countries being derailed by mistaken ideas about the human body that have caused so much unnecessary suffering in other parts of the world.

Ajahn Jayasaro
14/6/25

Aristote et Galien ont exercé une influence déterminante sur la médecine occidentale. Il est étonnant de constater que leurs idées erronées ont été acceptées très longtemps. Aristote, par exemple, croyait que le cœur physique était le siège de la cognition, car ses battements le faisaient paraître « vivant ». Le cerveau, en revanche, lui semblait « froid et inerte » et constituait donc un simple organe de refroidissement. Il a également appliqué à la reproduction humaine son idée philosophique selon laquelle la forme vitale modèle la matière inerte, ce qui a renforcé des idées misogynes pendant des siècles.

Les idées de Galien sont devenues des dogmes qui ont paralysé le progrès de la médecine pendant plus de mille ans. Il croyait notamment que le sang circulait dans une seule direction, qu'il était créé dans le foie et consommé dans l'organisme. Il était partisan de la dissection, mais uniquement sur les animaux. Sa profonde conviction que le corps humain, tel qu'il le comprenait, était la preuve de la création divine, a valu à ses théories l'appui des autorités religieuses jusqu'à la Renaissance.

Il y a de nombreuses années, une laïque m'a raconté comment, un jour, des images très vivantes et détaillées d'organes internes lui étaient apparues dans l'esprit. Ce n'est qu'après avoir acheté un livre d'anatomie illustré de photographies qu'elle est parvenue à identifier ce qu'elle avait vu.

L'expérience de cette femme m'a amené à me poser la question : les méditants des pays asiatiques ont-ils contribué à ce que la science médicale traditionnelle de ces pays ne s'égare pas dans des conceptions erronées du corps humain, lesquelles ont causé tant de souffrances inutiles dans d'autres parties du monde ?

Ajahn Jayasaro
14/06/25



La perspective bouddhiste de la personnalité



Categorising human personalities has been a popular endeavour for a very long time. Astrology, with its twelve star signs is probably the oldest. Others that have become well-known over the past century include the Enneagram system which posits nine personality types and Briggs-Meyer which has sixteen. A common feature of these systems is how persuasive they are. The more people look at themselves and others in terms of these categories, the more accurate they seem to be.

In Buddhism the key issue is not what category your personality falls into, but your relationship to that personality. Attachment to personality, whatever its nature, lies at the heart of suffering. Dhamma practice is learning how to see the impermanent, unsatisfying and selfless reality of all that we try to hold onto as self or belonging to self. The Buddha taught that the important thing to do is to extract the arrow from your chest, not become fascinated by the wood it was carved from.

Ajahn Jayasāro

17/6/25

Classifier les personnalités humaines est une pratique très répandue depuis très longtemps. L'astrologie, avec ses douze signes du zodiaque, est probablement la classification la plus ancienne. D'autres systèmes sont devenus très connus au cours du siècle dernier, notamment l'ennéagramme, qui distingue neuf types de personnalité, et le modèle Myers-Briggs, qui en compte seize.

Ces systèmes ont tous en commun leur caractère persuasif. Plus les gens se regardent eux-mêmes et les autres à travers ces catégories, plus celles-ci semblent justes. Dans le bouddhisme, l'essentiel n'est pas de savoir dans quelle catégorie de personnalité on entre, mais quelle relation l'on entretient avec cette personnalité.

L'attachement à la personnalité, quelle que soit sa nature, est au cœur de la souffrance. La pratique du Dhamma consiste à apprendre à voir la réalité impermanente, insatisfaisante et sans substance, de tout ce à quoi nous nous accrochons comme étant le soi ou appartenant au soi.

Le Bouddha a enseigné que l'important est d'extraire la flèche de sa poitrine, et non d'être intrigué par le bois dont elle est faite.

Ajahn Jayasāro
17/06/25



La bonté doit être intégrée



One of the justifications people give for being ruthless and egotistical is that those are traits that allow you to be "successful" in 'the real world'. Goodness, they say, is admirable - but it makes you weak and gullible. Over the years, I've spoken with so many parents - especially fathers - who want their children to be good, but not too good. They worry that if they're too good, they won't survive in the modern world. Unscrupulous people will trample all over them.

The self-confidence with which people assert ideas they've never really thought through is always remarkable. This is most apparent when conversation turns to religion. On the matter of goodness, I point out to such people that in Buddhism, a weak, gullible person would not qualify as truly good - just as a ruthless, egotistical person would not be considered truly smart. Their concepts of goodness are little more than borrowed slogans.

It's certainly true that cruel people can use other's kindness against them. But it's also true that they can exploit unkindness. Greedy, angry people are the easiest to manipulate. Kindness is only a problem if it is not integrated into the comprehensive training of body, speech and mind taught by the Buddha.

Ajahn Jayasāro
21/6/25

L'une des façons dont les gens justifient leur dureté et leur égoïsme est d'affirmer que ce sont des traits qui permettent de « réussir dans le monde réel ». La bonté, disent-ils, est admirable, mais elle vous rend faible et crédule. Au fil des années, j'ai parlé avec tant de parents, des pères en particulier, qui veulent que leurs enfants soient bons, mais pas trop bons. Ils redoutent que s'ils sont trop bons, ils ne puissent pas survivre dans le monde d'aujourd'hui, qu'ils soient piétinés par des gens sans scrupules.

Il est toujours frappant de constater avec quelle assurance certaines personnes affirment des idées auxquelles elles n'ont jamais véritablement réfléchi. Cela est particulièrement évident lorsque la conversation porte sur la religion. Concernant la bonté, je fais remarquer à ces personnes que, dans le bouddhisme, une personne faible et crédule ne serait pas considérée comme véritablement bonne, tout comme une personne impitoyable et égoïste ne serait pas considérée comme vraiment intelligente. Leurs conceptions de la bonté ne sont guère plus que des formules toutes faites.

Il est certes vrai que des personnes cruelles peuvent détourner la gentillesse d'autrui à leur avantage. Mais elles peuvent tout aussi bien exploiter la méchanceté. Les personnes avides et colériques sont les plus faciles à manipuler. La gentillesse est seulement un problème si elle n'est pas intégrée dans l'entraînement global du corps, de la parole et de l'esprit tel qu'enseigné par le Bouddha.

Ajahn Jayasaro
21/6/25



Amies pour toujours



Metta says, "Let him be happy!"

Compassion says, "Let her be free from suffering!"

They are noble qualities. Equanimity, their colleague, is a wet blanket. It asks dampening questions like, "What precedents are being set here? What effects will your act of kindness have on the group as a whole?"

Mettā radiates again, "Let him be happy!" Equanimity says, "Are you sure that making this person happy won't make other people miserable? What exactly are the tradeoffs?" Mettā: "Tradeoffs? How can you bring words like that into the spiritual realm?"

Compassion says, "She did wrong. Let us forgive and forget." Equanimity says, "If you do that, some people will feel emboldened. They will say, 'She got away with it, so can I.' Others will say, 'I don't feel safe. Those who misbehave act with impunity. They know if they're caught and express contrition, squeeze out a few tears, they'll escape the consequences every time. There's no justice here. The rules mean nothing. Virtue is not appreciated.'"

Mettā says, "You're so cold and clinical."

Upekkhā says, "It's called looking at the big picture."

"You make everything complicated."

"You make everything too simple."

Mettā sighs, "You're right."

Upekkhā, Equanimity, concedes, "You're not wrong."

"Friends?"

"Always."

Ajahn Jayasaro
24/6/25

Mettā dit : « Qu'il soit heureux ! » La compassion dit : « Qu'elle soit libérée de la souffrance ! »

Ce sont des qualités nobles. Par contre, l'équanimité, leur collègue, est rabat-joie. Elle pose des questions qui ont un effet refroidissant telles que : « Quels précédents cela crée-t-il ? Quel sera l'impact de votre acte de gentillesse sur l'ensemble du groupe ? »

Mettā rayonne à nouveau : « Qu'il soit heureux ! » L'équanimité réplique : « Es-tu sûr que rendre cette personne heureuse ne rendra pas les autres malheureux ? Quels sont les enjeux, précisément ? »

Mettā : « Des enjeux ? Comment peux-tu utiliser des mots pareils pour parler de questions spirituelles ? »

La compassion dit : « Elle a mal agi. Pardonnons-lui et oublions. » L'équanimité dit : « Si tu fais cela, certaines personnes se sentiront enhardies. Elles diront : « Elle s'en est tirée, alors moi aussi je peux le faire. » D'autres diront : « Je ne me sens pas en sécurité. Ceux qui se comportent mal agissent en toute impunité. Ils savent que s'ils se font prendre, expriment des remords et versent quelques larmes, ils échapperont à chaque fois aux conséquences. Il n'y a pas de justice ici. Les règles n'ont pas de valeur. La vertu n'est pas reconnue. »

Mettā dit : « Tu es si froide et clinique. »

Upekkhā répond : « C'est ce qu'on appelle avoir une vision d'ensemble. »

« Tu compliques tout. »

« Tu simplifies tout. »

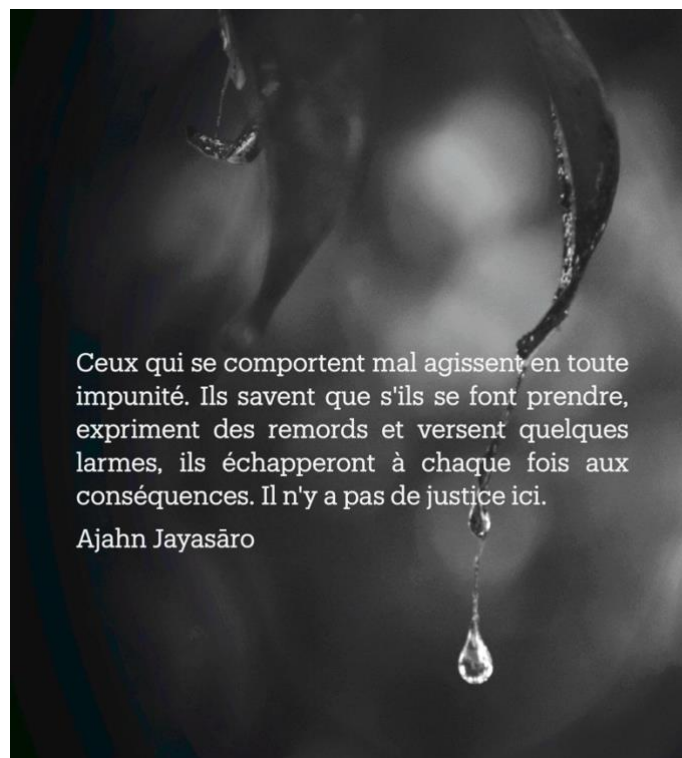
Mettā concède : « Tu as raison. »

Upekkhā, l'équanimité, concède : « Tu n'as pas tort. »

« Amies ? »

« Pour toujours. »

Ajahn Jayasāro
24/06/25



Une technique Hirr



One of my younger students is a goatherd. Yesterday, I asked him about his job. What tips would he give for a newcomer just starting out? He modestly replied, "There's not much to it, really. When you want them to go forward, you shout 'Hirrr!', and when you want them to come to you, you shout 'Yeu.Yeu.' If foxes come after the goats you shoo them away, or throw stones at them." He went on to confide that he didn't actually know what "Hirrr!" meant, but it didn't matter, because the goats do. I was much impressed by this piece of wisdom.

Sometimes, meditators stumble across ways to remove hindrances from their minds. After a while they begin to worry. They ask teachers like myself whether they can do this. Is it alright to use a skillful means that is not found in the books? They don't understand why it works, but it does. Now, I have a new answer for such queries. In the future, I will say, "You have discovered a Hirrr technique. You don't understand why the mind responds to it, but it doesn't matter, because the mind does."

Ajahn Jayasāro

28/6/25

Un de mes plus jeunes étudiants est chevrier. Hier, je lui ai demandé de me parler de son travail. Quels conseils donnerait-il à un débutant ? Il répondit modestement : « C'est très simple, en fait. Quand on veut que les chèvres avancent, on crie 'Hirrr !' et quand on veut qu'elles viennent vers nous, on crie 'Yeu Yeu !'. Si des renards s'approchent des chèvres, on les chasse ou on leur jette des pierres. » Il me confia ensuite qu'il ne savait pas vraiment ce que signifiait 'Hirrr !', mais que cela n'avait pas d'importance, car les chèvres le savaient. Je fus très impressionné par cette sagesse.

Parfois, les méditants découvrent par hasard des moyens d'éliminer les obstacles de leur esprit. Après un certain temps, ils commencent à s'inquiéter. Ils demandent à des enseignants comme moi si cette approche est acceptable. Est-il acceptable d'utiliser un moyen habile qui ne se trouve pas dans les livres ? Ils ne comprennent pas pourquoi cela fonctionne, mais ça marche. J'ai désormais une nouvelle réponse à ces questions. À l'avenir, je dirai : « Vous avez découvert une technique Hirr. Vous ne comprenez pas pourquoi l'esprit y répond, mais cela n'a pas d'importance, car l'esprit, lui, comprend. »

Ajahn Jayasāro
28/06/25

