



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juillet 2025

L'explorateur intérieur	2
Les pensées concernant le passé et le futur	4
La mémoire joue un rôle essentiel dans notre attachement à notre identité	6
Vassa : un temps privilégié pour la pratique	8
Les léopards ne peuvent pas changer leurs taches	10
Ne pas confondre la fin et les moyens	12
Les dangers de s'adonner aux plaisirs des sens	14
Quelques pensées en passant	16
Notre relation avec les faits	18

L'explorateur intérieur



The explorer finds himself in a pitch-black cave underground with no light to guide him. He feels panic rising. He takes deep breaths and relaxes. The panic fades away. He stands still and alert. Gradually, his eyes become accustomed to the dark. He sees that it is not uniform. There are many different shades of darkness. He sees a pattern in the lighter shades suggesting an external light source. Standing quietly, he hears the faint distant sound of birds singing. He feels a subtle breath of fresh air caress his cheek. He knows: I found my way in here; I can find my way out.

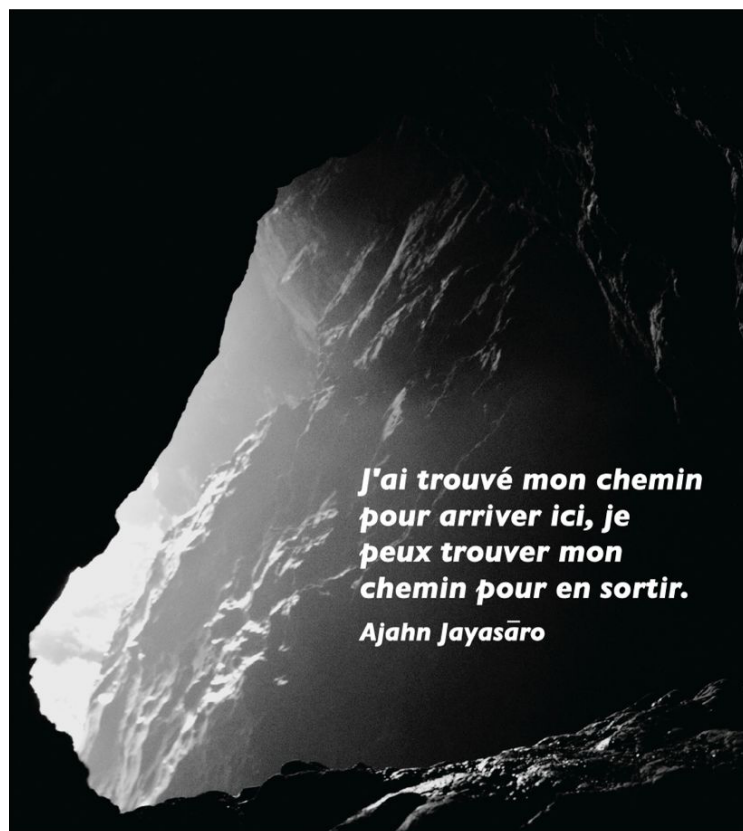
Plunged into darkness of mind, the inner explorer doesn't panic. He calms his breathing, relaxes his body. He steadies his mind, and observes. After a while he becomes aware that the darkness is not all-encompassing, it is not of a uniform thickness. There are variations in the darkness and significant patterns. He senses, as it were, a faint light source, a faint sound of birds singing, a faint breeze on his cheek. He knows: I found my way in here; I can find my way out.

Ajahn Jayasaro
1/7/25

L'explorateur se retrouve dans une grotte souterraine plongée dans l'obscurité totale, sans aucune lumière pour le guider. Il sent la panique l'envahir. Il inspire profondément et se détend. La panique s'estompe. Il reste immobile et alerte. Petit à petit, ses yeux s'habituent à l'obscurité. Il remarque que l'obscurité n'est pas uniforme, mais qu'elle varie en intensité. Il discerne un motif parmi les zones les plus claires qui suggère la présence d'une source de lumière extérieure. Debout, immobile, il entend le léger et lointain chant des oiseaux. Il sent un léger souffle d'air frais lui caresser la joue. Il comprend alors : « J'ai trouvé mon chemin pour arriver ici donc je peux trouver mon chemin pour en sortir. »

Plongé dans l'obscurité de son esprit, l'explorateur intérieur ne panique pas. Il calme sa respiration, détend son corps. Il stabilise son esprit et observe. Après un certain temps, il remarque que l'obscurité n'est pas totale, qu'elle n'est pas uniforme. Il y a des variations dans l'obscurité et des motifs significatifs. Il perçoit comme une faible source de lumière, un son faible de chant d'oiseaux, une légère brise sur sa joue. Il sait : « J'ai trouvé mon chemin pour arriver ici, je peux trouver mon chemin pour en sortir. »

Ajahn Jayasāro
1/07/25



Les pensées concernant le passé et le futur



In the Buddhist sense, being in the present moment includes being aware of mental phenomena as mental phenomena, not as self or belonging to self. It does not require an absence of thoughts of the past or future, simply an awareness that they are just that. Past and future are names for presently occurring memories and thoughts. Problems arise when we forget this truth.

On the path of practice, memories and thoughts are not to be rejected out of hand, but, when appropriate, wisely utilized. In MN39 the Buddha says that by considering the present absence of the defilements that formerly obstructed him, the meditating monk becomes glad and full of joy. Here, past states of mind are to be compared with the present one, in order to empower the meditation.

In AN78 monks are encouraged to reflect on future dangers. The Buddha says that at present the monks are young, in good health, harvests are good, the country is at peace, the Sangha in harmony. But in future, sickness and old age await the monks. There may be drought and famine, social unrest and war, schism in the Sangha. At such times, practice will be much more difficult. Therefore, the monks should use such thoughts of the future to inspire their efforts in the present.

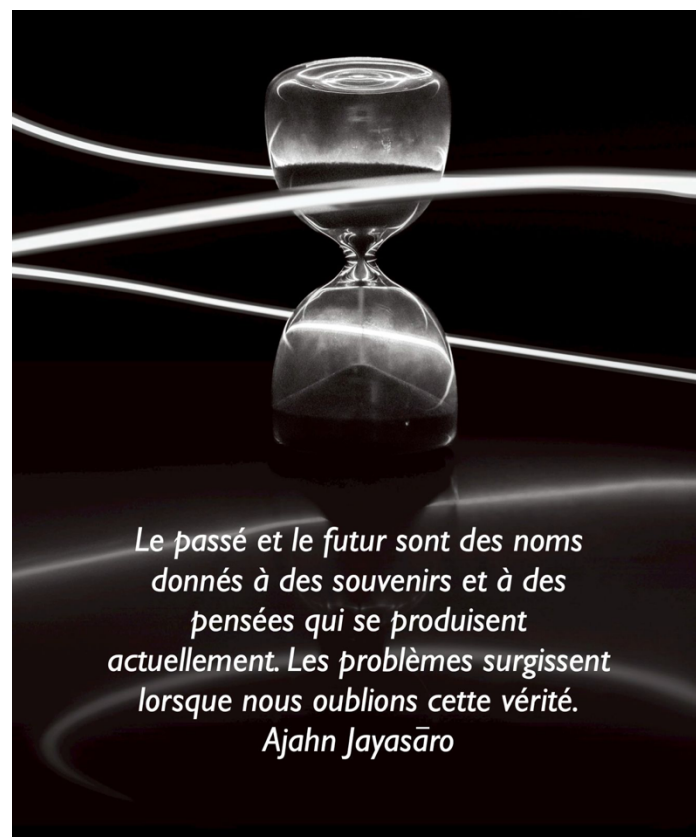
Ajahn Jayasāro
5/7/25

Du point de vue bouddhiste, être dans l'instant présent signifie être conscient des phénomènes mentaux en tant que phénomènes mentaux, et non en tant que 'soi' ou appartenant au 'soi'. Cela ne nécessite pas l'absence de pensées sur le passé ou l'avenir, mais simplement de reconnaître qu'elles ne sont que cela, des pensées. Le passé et le futur sont des noms donnés à des souvenirs et à des pensées qui se produisent actuellement. Les problèmes surgissent lorsque nous oublions cette vérité.

Sur le chemin de la pratique, les souvenirs et les pensées ne doivent pas être rejetés d'emblée, mais utilisés avec sagesse lorsque c'est approprié. Dans MN39, le Bouddha enseigne qu'un moine qui médite ressent de la joie et du bonheur en constatant l'absence actuelle des souillures qui l'obstruaient auparavant. Ici, les états d'esprit passés doivent être comparés à l'état d'esprit présent pour renforcer la méditation.

Dans AN78, les moines sont encouragés à réfléchir aux dangers futurs. Le Bouddha dit que, présentement, ils sont jeunes, en bonne santé, les récoltes sont bonnes, le pays est en paix, le Sangha est en harmonie. Mais à l'avenir, la maladie et la vieillesse attendent les moines. Il pourrait y avoir des sécheresses et des famines, des troubles sociaux, des guerres et des divisions au sein du Sangha. À ces moments-là, la pratique sera beaucoup plus difficile. Par conséquent, les moines devraient utiliser ces pensées sur l'avenir pour inspirer leurs efforts dans le présent.

Ajahn Jayasāro
5/7/25



La mémoire joue un rôle essentiel dans notre attachement à notre identité



As one part of our efforts to let go of identity view (*sakkāyaditthi*) we reflect on the ideas we construct about ourselves that bind us to *samsāra*. Memory plays a vital role in these ideas. The degree to which it contributes to our belief in an unchanging self standing behind experience, can be seen by how distressing we find illnesses, such as Alzheimers, which cause serious loss of memory.

Here are a few facts that reveal the fragile, unreliable and selfless nature of memory, to provide food for contemplation. In the U.S., 70% of wrongful convictions later overturned by DNA evidence involved faulty eyewitness identification. There are many cases of psychological pressure placed upon vulnerable suspects to confess to crimes, leading innocent people to create and believe in the truth of false memories of them committing the crime.

After 9/11, 73% of participants in one study remembered seeing the plane crash into the first World Trade Center building live on television, although footage of that first collision wasn't broadcast until the following day.

In another study, participants were shown four photographs of their childhood, three authentic and the fourth, a fake image of them in a hot air balloon. Later, 50% recalled the hot air balloon ride vividly. Some described what their parents wore, the weather, or how they felt.

Ajahn Jayasāro

8/7/25

Dans le cadre de nos efforts pour lâcher prise de notre attachement à notre identité (sakkāyaditthi), nous réfléchissons aux idées que nous construisons à propos de nous-mêmes et qui nous lient au samsāra. La mémoire joue un rôle essentiel dans ces idées. Le degré auquel elle contribue à notre croyance en un 'soi' immuable derrière l'expérience peut être mesuré par la détresse ressentie face à des maladies comme la maladie d'Alzheimer, qui entraînent une perte grave de la mémoire.

Voici quelques faits qui révèlent la nature fragile, peu fiable et l'absence de « soi » de la mémoire, afin de nourrir notre réflexion. Aux États-Unis, 70 % des condamnations injustifiées qui ont été annulées grâce à des preuves ADN impliquaient une identification erronée par des témoins oculaires. Il existe de nombreux cas où des suspects vulnérables ont subi des pressions psychologiques pour avouer des crimes. Ces pressions ont conduit des personnes innocentes à créer et à croire en la véracité de faux souvenirs les montrant en train de commettre le crime.

Après le 11 septembre, 73 % des participants à une étude se souvenaient d'avoir vu l'avion s'écraser sur le premier gratte-ciel du World Trade Center en direct à la télévision, alors que les images de cette première collision n'ont été diffusées que le lendemain.

Dans une autre étude, on a montré à des participants quatre photos de leur enfance, trois étaient authentiques et la quatrième, une image falsifiée, les montrait dans une montgolfière. Plus tard, 50 % d'entre eux se souvinrent très clairement de ce vol en montgolfière. Certains décrivirent ce que portaient leurs parents, le temps qu'il faisait ou ce qu'ils avaient ressenti.

Ajahn Jayasāro
8/7/25



Vassa : un temps privilégié pour la pratique



Yesterday, the three-month Vassa, or Rains Retreat began. The Vassa was instituted by the Buddha in response to criticisms of the Sangha by householders:

"How can the Sakyan monastics go wandering in the rainy season? They are trampling down the green grass, oppressing one-sensed life, and destroying many small creatures. Even the monastics of other religions, with their flawed teachings, settle down for the rainy season. Even birds make a nest in the top of a tree and settle down for the rainy season. But not so the Sakyan monastics."

During Vassa, travelling is heavily restricted, and anyone leaving their monastery can be away for no more than seven days. In Thai forest monasteries, there is an increased emphasis on formal meditation and study of the Vinaya.

In Thailand many lay Buddhists take on special practices for the Vassa, most sīla related. Those not yet wise enough to keep the five precepts consistently may vow to abstain from alcohol for three months; others might keep the eight precepts every Uposatha Day (twice a month) or every Wan Phra (four times a month); some vow to abstain from eating after midday, and some commit to a three-month sugar fast. Meditators may vow to fulfil so many hours of formal practice a week. There are many possibilities.

Most defilements don't disappear in a puff of smoke during meditation. They are gradually worn away by recognising them and letting go, again and again and again. Going against the grain for a specified period in a practice formalised by a vow in front of one's teacher or a Buddha statue can invigorate this process.

Ajahn Jayasaro

Hier a démarré le Vassa ou retraite des pluies de trois mois. Le Vassa a été instauré par le Bouddha en réponse aux critiques exprimées par les laïcs à l'encontre du sangha.

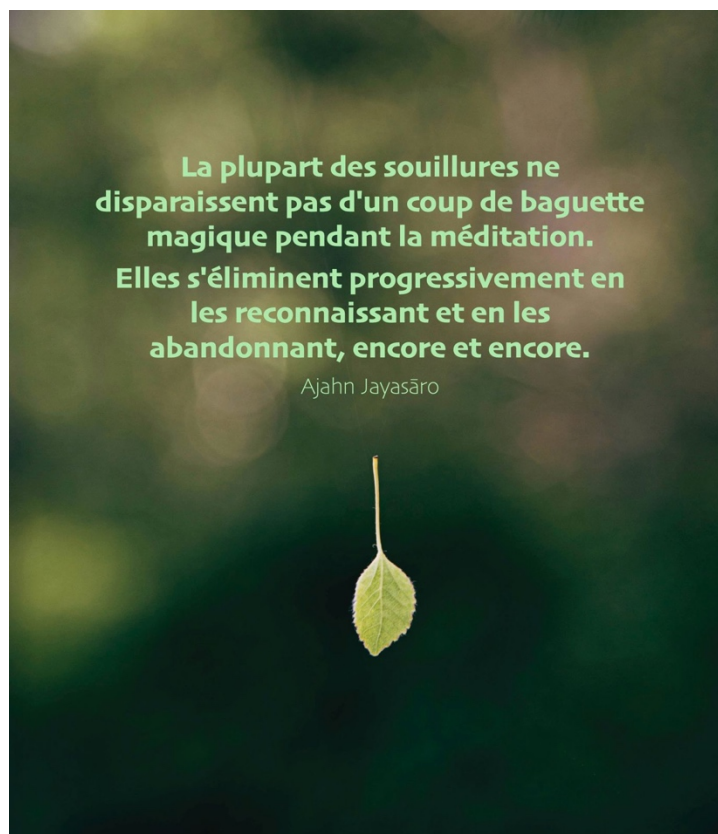
« Comment les moines Sakyan peuvent-ils déambuler pendant la saison des pluies ? Ils piétinent l'herbe verte, oppriment la vie et détruisent de nombreuses petites créatures. Même les moines d'autres religions, avec leurs enseignements imparfaits, s'installent pour la saison des pluies. Même les oiseaux font leur nid au sommet d'un arbre et s'y installent pour la saison des pluies, mais pas les moines Sakyan. »

Pendant le Vassa, les déplacements sont fortement limités et les moines ne peuvent s'absenter de leur monastère plus de sept jours. Dans les monastères de la forêt thaïlandais, l'accent est mis sur la méditation formelle et l'étude du Vinaya.

En Thaïlande, de nombreux bouddhistes laïcs adoptent des pratiques spécialement pour le Vassa ; la plupart sont liées au sīla. Ceux qui ne sont pas encore assez sages pour respecter systématiquement les cinq préceptes peuvent faire le vœu de s'abstenir de boire de l'alcool pendant trois mois. D'autres peuvent respecter les huit préceptes chaque jour d'Uposatha (deux fois par mois) ou de Wan Phra (quatre fois par mois). Certains font le vœu de ne pas manger après-midi et d'autres s'engagent à s'abstenir de sucre pendant trois mois. Les méditants s'engagent à consacrer un certain nombre d'heures par semaine à la pratique formelle. Les possibilités sont nombreuses.

La plupart des souillures ne disparaissent pas d'un coup de baguette magique pendant la méditation. Elles s'éliminent progressivement en les reconnaissant et en les abandonnant, encore et encore. Pendant une période déterminée, aller à contre-courant dans le cadre d'une pratique formalisée par un vœu devant son maître ou une statue de Bouddha peut stimuler le processus.

Ajahn Jayasāro
12/7/25



Les léopards ne peuvent pas changer leurs taches



It is true that leopards can't change their spots. But it doesn't necessarily follow from that truth that human beings are incapable of making transformative changes in their lives. Analogies and metaphors are illustrations of views or beliefs, not proof of them. A lack of patience with uncertainty, combined with the pleasure that comes with believing we have finally worked something out, makes us prone to error. We can persuade ourselves that we understand something simply because we have a vivid metaphor to refer to it by. It is a good practice to examine the metaphors we live by. Two things are never exactly the same in every particular. Why do we think that in the present case there are enough parallels to make the metaphor valid? To what extent, for example, are our most deeply held attachments like leopard's spots, and to what extent are they not?

Ajahn Jayasāro

15/7/25

Il est vrai que les léopards ne peuvent pas changer leurs taches. Mais cela ne signifie pas nécessairement que les êtres humains sont incapables d'opérer des changements transformateurs dans leur vie. Les analogies et les métaphores ne sont que des illustrations de points de vue ou de croyances, elles ne sont pas des preuves de ces derniers. Le manque de patience face à l'incertitude, associé au plaisir que procure la conviction d'avoir enfin compris quelque chose, nous rend enclins à l'erreur. Nous pouvons nous persuader que nous comprenons quelque chose simplement parce que nous disposons d'une métaphore frappante pour y faire référence. Il est bon d'examiner les métaphores qui influencent notre vie. Deux choses ne sont jamais exactement identiques dans tous les détails. Pourquoi pensons-nous que, dans le cas présent, il existe suffisamment de parallèles pour que la métaphore soit valable ? Dans quelle mesure, par exemple, nos attachements les plus profonds sont-ils comme les taches d'un léopard, et dans quelle mesure ne le sont-ils pas ?

Ajahn Jayasāro,
15/7/25



Ne pas confondre la fin et les moyens



The unenlightened mind likes to turn means into ends. The obvious example is money. When the accumulation of wealth becomes an end in itself, all kinds of toxicity ensue, personal and social. The Buddha did not criticize the acquisition of wealth as such. But he condemned the hoarding of wealth. He taught that wealth should be acquired ethically, and then used for the happiness and welfare of self and others.

In Buddhism, faith is considered a means rather than an end. Its job is to energise the mind by clarifying goals and values. But it is also to be governed by wisdom, as in excess it easily leads to superstition and fanaticism. This nuanced view of faith is unusual. In many societies today, faith is considered to be an end rather than a means. Having strong faith in something is taken to be, in itself, a proof of goodness. The magical idea abounds that if you just believe in something strongly enough, it will come true. Faith itself becomes a false god.

In Buddhism we keep coming back to the web of causes and conditions that shape our lives. We simplify wherever we can but don't forget that simplification is also a means, not an end. Sometimes we need to make peace with complexity.

Ajahn Jayasāro
19/7/25

L'esprit non éclairé a tendance à transformer les moyens en fins. L'exemple le plus évident est celui de l'argent. Lorsque l'accumulation de richesses devient une fin en soi, toutes sortes de choses toxiques s'ensuivent, personnelles et sociales. Le Bouddha n'a pas critiqué l'acquisition de richesses en tant que telles. En revanche, il a condamné l'accumulation des richesses. Il a enseigné que les richesses devaient être acquises de manière éthique et utilisées pour notre propre bonheur et bien-être, ainsi que celui des autres.

Dans le bouddhisme, la foi est envisagée comme un moyen plutôt que comme une fin. Elle dynamise l'esprit en clarifiant les objectifs et les valeurs. Toutefois, elle doit également être gouvernée par la sagesse, car elle peut facilement conduire à la superstition et au fanatisme en cas d'excès. Cette vision nuancée de la foi est inhabituelle, car dans de nombreuses sociétés, la foi est envisagée comme une fin en soi. Le fait d'avoir foi en quelque chose est considéré comme une preuve de bonté en soi. L'idée magique, selon laquelle il suffirait de croire suffisamment en une chose pour qu'elle se réalise, est très répandue. La foi elle-même devient alors un faux dieu.

Dans le bouddhisme, nous revenons sans cesse au réseau de causes et de conditions qui façonnent notre vie. Nous simplifions chaque fois que nous le pouvons, mais nous ne perdons pas de vue que la simplification est aussi un moyen, et non une fin. Parfois, nous devons faire la paix avec la complexité.

Ajahn Jayasāro
19/7/25



Les dangers de s'adonner aux plaisirs des sens



In the Potaliya Sutta (MN 54) the Buddha lists a number of vivid similes to illustrate the drawbacks and dangers of indulgence in sense pleasures.

1. A starving dog gnaws desperately at a meatless bone, smeared with blood. It cannot satisfy its hunger by doing so, and only becomes more and more exhausted and frustrated.
2. A bird of prey steals a lump of meat and is pursued by other birds, tearing at it with beaks and claws. Sensual pleasures are desired by many. Holding on to them for oneself makes one the object of jealousy, enmity and violence.
3. A person carries a burning torch against the wind, and is burnt by it as they walk. Sensual pleasures cause harm to physical and mental well-being while being consumed.
4. A person is being dragged towards a pit of glowing embers. The kamma created out of the craving for sense pleasure drags them unwillingly to future suffering.
5. A pleasant dream provides only temporary, illusory happiness. Once over, nothing remains. Sense pleasures are transient and insubstantial.
6. A person enjoys and flaunts borrowed goods, coming to forget that they are not truly their owners. When the time comes to relinquish the goods, they are devastated. Believing we have a right to sense pleasure makes separation from it extremely painful.
7. A person has climbed a tree to pick its fruits. Someone else comes along and cuts down the tree, causing death or serious injury to the first person. Sensual pleasures are fragile, contingent. Painful separation can come at any time.

Ajahn Jayasaro
22/12/25

Dans le Potaliya Soutta (MN54), le Bouddha énumère une série de comparaisons frappantes pour illustrer les inconvénients et les dangers de s'adonner aux plaisirs des sens.

1. Un chien affamé ronge désespérément un os sans viande et couvert de sang. Il ne peut pas assouvir sa faim en agissant ainsi, il ne peut que devenir de plus en plus épuisé et frustré.
2. Un rapace vole un morceau de viande, mais d'autres oiseaux le poursuivent et le déchirent avec leur bec et leurs serres. Beaucoup de gens désirent les plaisirs sensuels. S'y accrocher fait de nous une cible pour la jalousie, l'hostilité et la violence.
3. Quelqu'un tient une torche enflammée contre le vent et se brûle en marchant. Les plaisirs sensuels sont néfastes pour le bien-être physique et mental lorsqu'ils sont consommés.
4. Une personne est traînée vers une fosse remplie de braises ardentes. Le karma généré par le désir pour les plaisirs des sens la traîne contre son gré vers des souffrances futures.
5. Un rêve agréable n'apporte qu'un bonheur temporaire et illusoire. Une fois terminé, il ne reste plus rien. Les plaisirs des sens sont éphémères et dépourvus de substance.
6. Quelqu'un apprécie et montre des biens empruntés, en oubliant qu'ils ne lui appartiennent pas vraiment. Lorsque vient le moment de les rendre, cette personne est dévastée. Croire que nous avons droit aux plaisirs des sens rend la séparation extrêmement douloureuse.
7. Une personne grimpe dans un arbre pour en cueillir les fruits. Quelqu'un d'autre arrive, abat l'arbre, tuant ou blessant gravement la première personne. Les plaisirs sensuels sont fragiles, contingents. Une séparation douloureuse peut survenir à tout moment.

Ajala Jayasāro
22/07/25



Quelques pensées en passant



Some random musings:

'Us' and 'Them' thinking is a pollution of the mind because it narrows and inflames it. "We're good and they're bad", "We're right and they're wrong", "We're innocent and they're guilty", run the risk of turning life into a children's cartoon.

In the Dhammapāda, the Buddha says, "They abused me, they attacked me, they defeated me, they robbed me", are thoughts that feed enmity, and never lead to its cessation. We should abandon defilements like anger, not try to justify them.

Stimulating emotions, especially with words like 'honour' and 'dignity', tend to lead to short-term gains and long-term decline.

Keeping a cool head and examining, without bias, all that has contributed to an unfortunate conflict creates the conditions for a sustainable resolution. Imagining that you are analysing the matter as an intelligent, neutral social scientist from another planet is a skilful means to achieve this.

The point is not that there are no blacks or whites, only greys. There are blacks and whites and greys. The point is that we should try to understand the complex relationship between those colours — see how contingent and impermanent they can be.

Ajahn Jayasāro
26/7/25

Penser en termes de “nous” et “eux” est une pollution qui rétrécit et enflamme l’esprit. “Nous sommes bons et ils sont mauvais”, “nous avons raison et ils ont tort”, “nous sommes innocents et ils sont coupables”, risque de transformer la vie en un dessin animé pour enfants.

Dans le Dhammapāda, le Bouddha dit que « ils m'ont maltraité, ils m'ont attaqué, ils m'ont vaincu, ils m'ont volé », sont des pensées qui alimentent l'inimitié et n'aboutissent jamais à sa cessation. Nous devons abandonner les souillures, telle que la colère, plutôt que de chercher à les justifier.

Stimuler les émotions, en particulier avec des mots comme « honneur » et « dignité », conduit à des gains à court terme et à un déclin à long terme.

Garder la tête froide et examiner sans parti pris tout ce qui a contribué à un conflit malheureux, crée les conditions propices à une résolution durable. Imaginer qu’on analyse la question du point de vue d’un chercheur en sciences sociales, intelligent et neutre, venant d’une autre planète, est un moyen habile d’y parvenir.

L'idée n'est pas qu'il n'y ait pas de “noirs” ou de “blancs”, mais seulement des gris. Il y a des noirs, des blancs et des gris. Il s'agit d'essayer de comprendre la relation complexe qu’entretiennent ces couleurs et de voir à quel point celles-ci peuvent être contingentes et impermanentes.

Ajahn Jayasāro
26/7/25



*Penser en termes de
“nous” et “eux” est une
pollution qui rétrécit et
enflamme l’esprit.*

Ajahn Jayasāro

Notre relation avec les faits



Facts used to be solid, reliable things. People would brandish them like trump cards. They'd say, 'And these are the facts...' and they'd sweep all before them. Today, facts have become airy, insubstantial things. You may have your facts, but I have mine.

These days the river of information is poisoned almost to death by misinformation and disinformation. As our access to the world of 'facts' increases, our minds close.

What to do?

As meditators we constantly monitor our intentions and mental states. We question ourselves: What do we want to believe? Why? How important are our beliefs to maintaining ideas about ourselves that we attach to. Do we take measures to protect our beliefs from being challenged? How do we feel when they are?

We observe tendencies to ignore, disparage, dismiss, re-frame facts that make us feel uncomfortable.

We cannot be sure of the truth of all the things proclaiming themselves as facts. But we can be cautious, prudent, savvy, in consumption of media. However, that only goes so far. Most important is to keep looking closely at the mind and body. Is there dukkha? What is its cause? How can the cause be abandoned? This is the path to peace.

Ajahn Jayasāro
29/7/25

Auparavant, les faits étaient des choses solides et fiables. Les gens les brandissaient comme des atouts, disant : « Et voilà les faits... », et ils balayaient tout sur leur passage. Aujourd'hui, les faits sont devenus des choses éthérées, insaisissables. Vous avez peut-être vos faits, mais j'ai les miens. De nos jours, le torrent d'informations est pratiquement empoisonné à mort par la désinformation et la mésinformation. Plus notre accès au monde des « faits » augmente, plus notre esprit se referme.

Que faire ?

En tant que méditants, nous surveillons constamment nos intentions et nos états mentaux. Nous nous interrogeons : que voulons-nous croire ? Pourquoi ? Nos croyances sont-elles importantes pour maintenir les idées que nous nous faisons de nous-mêmes et auxquelles nous nous attachons ? Prenons-nous des mesures pour protéger nos croyances contre toute remise en question ? Comment nous sentons-nous lorsqu'elles sont remises en question ?

Nous observons notre tendance à ignorer, dénigrer, rejeter ou réinterpréter les faits qui nous mettent mal à l'aise.

Nous ne pouvons pas être sûrs de la véracité de toutes les choses qui s'affichent comme des faits. Mais nous pouvons être prudents, circonspects, avisés dans notre consommation des médias. Cependant, cela ne va pas très loin. Le plus important est de continuer à observer attentivement notre esprit et notre corps. Y a-t-il dukkha ? Quelle en est la cause ? Comment abandonner cette cause ? C'est là le chemin vers la paix.

Ajahn Jayasāro
29/07/25

