



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Août 2025

Méditez, ne soyez pas négligents	2
La place de l'étude théorique dans la pratique du Dhamma.....	4
Quelques citations pleines de sagesse	6
La mesure du progrès	8
Comprendre les conventions.....	10
Présence et absence	12
Être conscient du temps et du lieu	14
La conscience existe-t-elle en l'absence de cerveau ?.....	16
Soyons attentif à la façon dont les mots sont utilisés.....	18

Méditez, ne soyez pas négligents



For a long time in the Western world — sometimes through ignorance, sometimes with intention — Nibbāna, the goal of Buddhist practice, was misrepresented as an utter extinction, an annihilation, a nothingness. This was despite the many passages in which the Buddha refuted such an interpretation.

In fact, Nibbāna does involve a complete extinction and annihilation, but only on the path towards it. For the realisation of Nibbāna, greed, aversion and delusion have to be completely destroyed.

As a state beyond the reach of language it is unsurprising that Nibbāna is usually referred to by the things that it is not. This is comparable, perhaps, to having to define physical health in terms of the illnesses that are not present (no cancer, no heart disease etc).

More positive terms for Nibbāna are found in the Asaṅkatasamyutta (S.N. 43). Examples include 'the everlasting', 'the peaceful', 'the sublime', 'the auspicious', 'the secure', 'the shelter', 'the refuge', 'the wondrous', 'the marvellous', 'freedom'.

The Buddha ends his descriptions of Nibbāna with a single exhortation:

"Meditate, do not be heedless. Do not be regretful later. This is our instruction to you."

Ajahn Jayasāra
2/8/25

Pendant longtemps, dans le monde occidental, parfois par ignorance, parfois intentionnellement, le Nibbāna, but ultime de la pratique bouddhiste, a été présenté à tort comme une extinction totale, une annihilation, un néant. Et ce, malgré les nombreux passages dans lesquels le Bouddha réfute une telle interprétation.

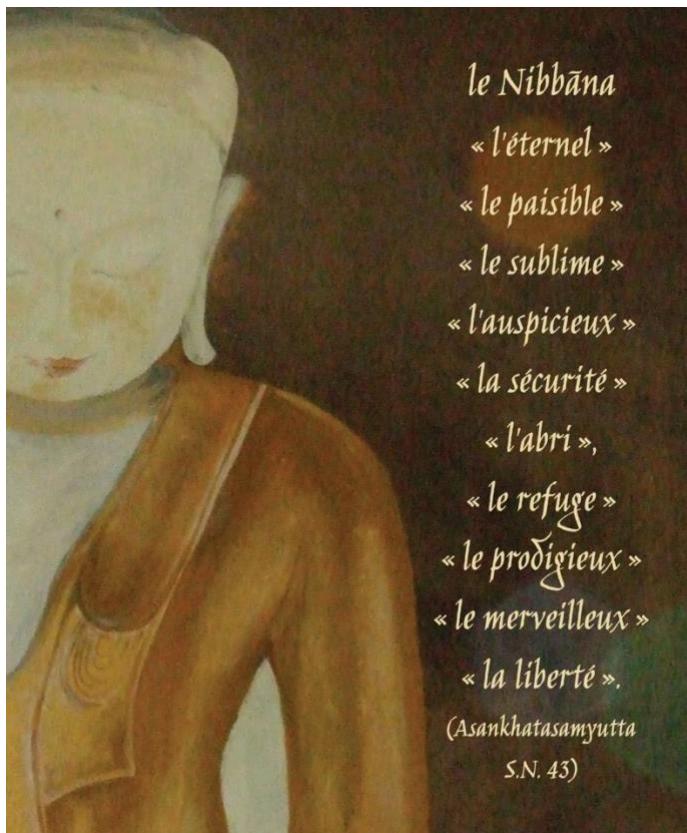
En réalité, le Nibbāna signifie une extinction et une annihilation totales, mais uniquement sur le chemin qui y mène. Pour réaliser le Nibbāna, l'avidité, l'aversion et l'illusion doivent être complètement détruites.

En tant qu'état inexprimable par des mots, il n'est pas surprenant que le Nibbāna soit généralement décrit par ce qu'il n'est pas. Cela peut être comparé à définir la santé physique par l'absence de maladies spécifiques (pas de cancer, pas de problèmes cardiaques, etc.).

Dans le texte Asaṅkhatasamyutta (S.N. 43), on trouve des termes plus positifs pour décrire le Nibbāna : « l'éternel », « le paisible », « le sublime », « l'auspicieux », « la sécurité », « l'abri », « le refuge », « le prodigieux » « le merveilleux », « la liberté ».

Le Bouddha conclut sa description du Nibbāna par une seule exhortation : « Méditez, ne soyez pas négligents. Ne soyez pas remplis de regrets plus tard. Telle est notre instruction pour vous. »

Ajahn Jayasāro
2/08/25



La place de l'étude théorique dans la pratique du Dhamma



When I was a young monk, academic study of the Dhamma was dismissed in certain quarters as unnecessary and even detrimental to practice. The view was that study filled the mind with concepts that would hinder rather than help the ability to look directly at the mind. It was a waste of time, an indulgence.

So how valid is that view? Is study necessary at all? If so, how much? It is true that study can become an end in itself, and a distraction from practice. It can even end up replacing practice altogether. When the struggle with the hindrances seems unending, the gratification that comes with intellectual understanding is seductive.

However, the Buddha's teachings provide a new way of relating to experience that has to be understood and ~~understood~~^{digested} conceptually before it can be integrated on the non-conceptual level. Core teachings like the five khandas, for example, form the basis for discursive contemplations that lead the mind onto a more profound, thought-free insight into the Three Characteristics.

We don't begin our practice of Buddhism with our minds a blank slate. We have absorbed many wrong views; our minds are polluted by cravings, attachments and conceit.

Study of the Buddha's teachings is the first integrated step towards completely re-educating body, speech and mind, to bring them into harmony with 'the way things are'.

Ajahn Jayasāro
5/8/25

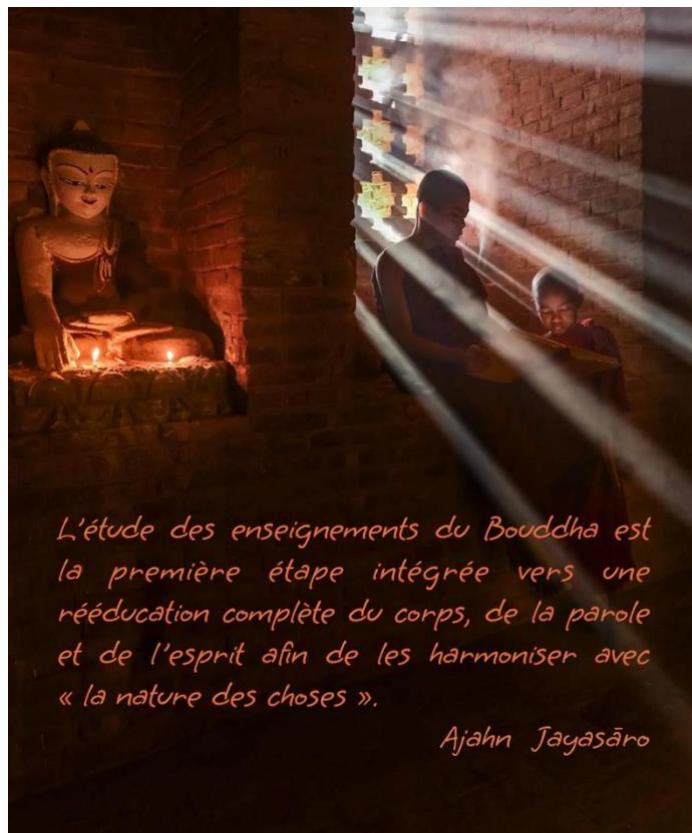
Lorsque j'étais jeune moine, l'étude théorique du Dhamma était écartée dans certains cercles. Ils considéraient l'étude superflue et même préjudiciable à la pratique. L'idée était qu'elle encombre l'esprit de concepts qui entravent plutôt qu'ils n'aident la capacité à regarder directement l'esprit. C'était une perte de temps, une indulgence.

Quelle est la légitimité de ce point de vue ? L'étude est-elle bien nécessaire ? Si oui, dans quelle mesure ? Il est vrai que l'étude peut devenir une fin en soi et distraire de la pratique. Elle peut même finir par la remplacer complètement. Lorsque la lutte contre les obstacles semble sans fin, la gratification que procure la compréhension intellectuelle est séduisante.

Cela dit, les enseignements du Bouddha proposent une nouvelle façon d'appréhender l'expérience. Celle-ci doit être comprise et digérée sur le plan conceptuel avant de pouvoir être intégrée au niveau non-conceptuel. Certains enseignements fondamentaux, comme celui des cinq khandas, forment la base de contemplations discursives, conduisant l'esprit à une vision des Trois Caractéristiques plus profonde et indépendante de la pensée.

Nous ne commençons pas notre pratique du bouddhisme avec un esprit vierge. Nous avons absorbé de nombreuses vues erronées ; notre esprit est pollué par des désirs, des attachements et par la vanité. L'étude des enseignements du Bouddha est la première étape intégrée vers une rééducation complète du corps, de la parole et de l'esprit afin de les harmoniser avec « la nature des choses ».

Ajahn Jayasāro
05/08/25



L'étude des enseignements du Bouddha est la première étape intégrée vers une rééducation complète du corps, de la parole et de l'esprit afin de les harmoniser avec « la nature des choses ».

Ajahn Jayasāro

Quelques citations pleines de sagesse



I've always liked to jot down wise and interesting phrases. My early notebooks are now mould. But here are a few random Buddhist and non-Buddhist entries - from a digital treasure-trove.

"Before practising Dhamma, many things make you suffer, and few things make you happy. If you practise Dhamma correctly, you will find that fewer and fewer things make you suffer, and more and more things bring you happiness."

- Somdet Phra Buddhaghosajan.

"Let thoughts come and go. Just don't serve them tea."

- Shunryu Suzuki

"To see what is in front of one's nose needs a constant struggle."

- George Orwell

"Self-expression is the conformity of our age."

- Adam Curtis

"A dying culture invariably exhibits personal rudeness. A loss of politeness, of gentle manners, is more significant than is a riot"

- Robert Heinstein

"In a heated argument, you can always stop and ask, 'What would change your mind?' If the answer is 'nothing,' then there's no point in continuing the debate."

- Adam Grant

"Worthy admonitions cannot fail to inspire us, but what matters is changing ourselves. Reverent advice cannot fail to encourage us, but what matters is acting on it. Encouraged without acting, inspired without changing - there's nothing to be done for such people." - Kongzi

tjohnjayara

J'ai toujours aimé noter des citations pleines de sagesse. Mes premiers carnets sont maintenant moisis, mais voici quelques citations choisies au hasard, bouddhistes ou non, issues d'une véritable mine d'or numérique.

« Avant de pratiquer le Dhamma, beaucoup de choses vous font souffrir et peu de choses vous rendent heureux. Si vous pratiquez correctement le Dhamma, vous constaterez que de moins en moins de choses vous font souffrir et que de plus en plus de choses vous rendent heureux. »
- Somdet Phra Buddhaghosajan.

« Laissez les pensées aller et venir mais ne leur servez pas le thé. »
- Shunryu Suzuki

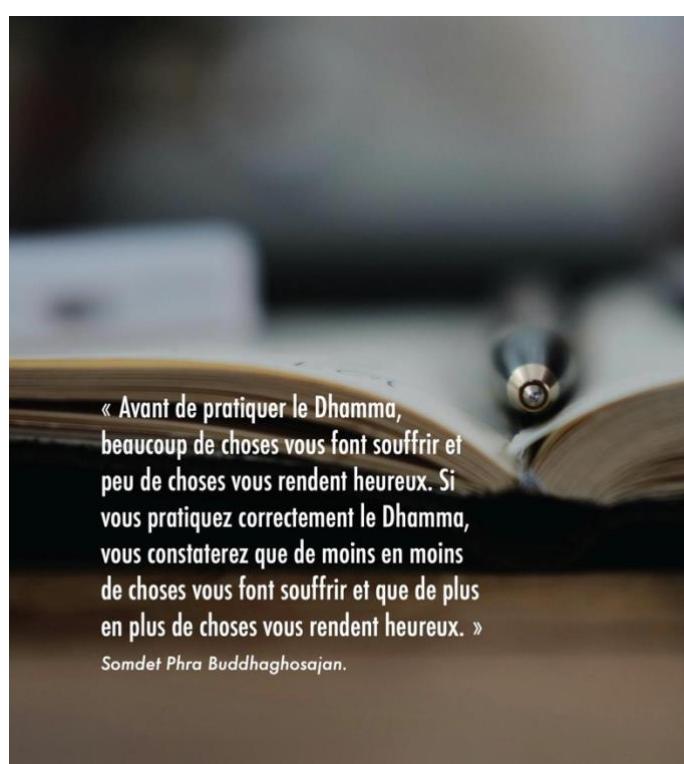
« Il faut constamment se battre pour voir ce qui se trouve au bout de son nez. »
- George Orwell

« L'expression de soi est le conformisme de notre temps. »
- Adam Curtis

« Une société mourante, invariablement, devient rude et grossière. La perte de la politesse et des bonnes manières est plus significative qu'une émeute. »
- Robert Heinlein

« Dans une discussion animée, vous pouvez toujours interrompre la conversation et demander : "Qu'est-ce qui pourrait vous faire changer d'avis ?" Si la réponse est "rien", il est inutile de poursuivre le débat. »
- Adam Grant

« Les remontrances constructives ne peuvent manquer de nous inspirer, mais ce qui compte, c'est de se changer soi-même. Les conseils respectueux ne peuvent manquer de nous encourager, mais ce qui importe, c'est d'agir en conséquence. Encouragés sans agir, inspirés sans changer, il n'y a rien à faire pour ces gens-là. »
- Kongzi



La mesure du progrès



The Buddha taught the cultivation of a number of wise perceptions (*sanna^{m-}*) to replace the default perceptions that are a function of defilement and a cause of suffering. This cultivation, he declared, "is of great fruit and benefit; it culminates in the deathless."

Teaching about the perception of impermanence, the Buddha said:

"When a bhikkhu often dwells with a mind accustomed to the perception of impermanence, his mind shrinks away from gain, honour and praise, turns back from them, rolls away from them, and is not drawn towards them. Either equanimity or revulsion becomes settled in him. Just as a cock's feather or a strip of sinew, thrown into a fire, shrinks away from it, rolls away from it, and is not drawn towards it.

Conversely, if the monk observes that his mind still inclines towards gain, honour and praise, then he should take it as an indication that his practice is ineffectual.

This is a useful point to bear in mind: our progress in a particular practice can be measured both by the fluency and strength of the practice itself, and by the extent to which the values, attitudes and desires based on the defilements it opposes, still survive.

Ajahn Jayasāra
12/8/25

Le Bouddha a enseigné de cultiver certaines perceptions sages (saññā). Celles-ci servent à remplacer les perceptions automatiques qui résultent des souillures et causent de la souffrance. Les cultiver, a-t-il déclaré, « porte beaucoup de fruits, est d'un grand bénéfice et culmine dans le sans-mort. »

En enseignant la perception de l'impermanence, le Bouddha a dit :

« Lorsqu'un bhikkhu demeure souvent avec l'esprit accoutumé à la perception de l'impermanence, son esprit se détourne du gain, de l'honneur et de la louange, s'en écarte, se tortille pour y échapper et n'est pas captivé par eux. Soit l'équanimité ou la répulsion s'installent en lui. C'est comme une plume de coq ou un morceau de tendon qui, jeté dans le feu, s'en écarte, se tortille pour y échapper et n'est pas captivé par lui. »

Inversement, si le moine constate que son esprit est toujours enclin au gain, à l'honneur et à la louange, il doit considérer cela comme un signe que sa pratique est déficiente.

Il est utile de garder à l'esprit qu'on peut mesurer les progrès d'une pratique particulière à la fois par le progrès de la fluidité et de la force de la pratique elle-même, et par la mesure dans laquelle les valeurs, les attitudes et les désirs basés sur les souillures auxquelles elle s'oppose survivent encore.

Ajahn Jayasāro
12/08/2025



Comprendre les conventions



In 1976 I was invited into the home of a family in Tehran. I lived with them for three months and was treated with great kindness. It was not always easy. I had to adapt to many unfamiliar customs. (I remember my embarrassment at being expected to walk down the road with male friends linking pinkies.) But I was observant and interested in the culture and, for the most part, avoided offending anyone. One thing that struck me, as it had elsewhere on my travels: how everyone tended to see their own customs as a kind of universal norm, and everyone else's as deviations – charming, fascinating, strange, disgusting.

After leaving Iran, and as my Buddhist studies advanced, I came to see how this giving of absolute value to social conventions is an expression of ignorance (*avijjā*)^{that}, gives rise to so much prejudice and violence.

Ajahn Chah used to talk about understanding conventions. He would say that it's not necessary to abandon conventions, but simply to see them for what they are. He was, of course, not referring primarily to social conventions, but to the entirety of our perceptions, interpretations, beliefs and views of ourselves and the world we live in. He said that liberation lies in the profound vision of conventions as conventions. Nothing more, nothing less.

Ajahn Jayasāro
16/8/25

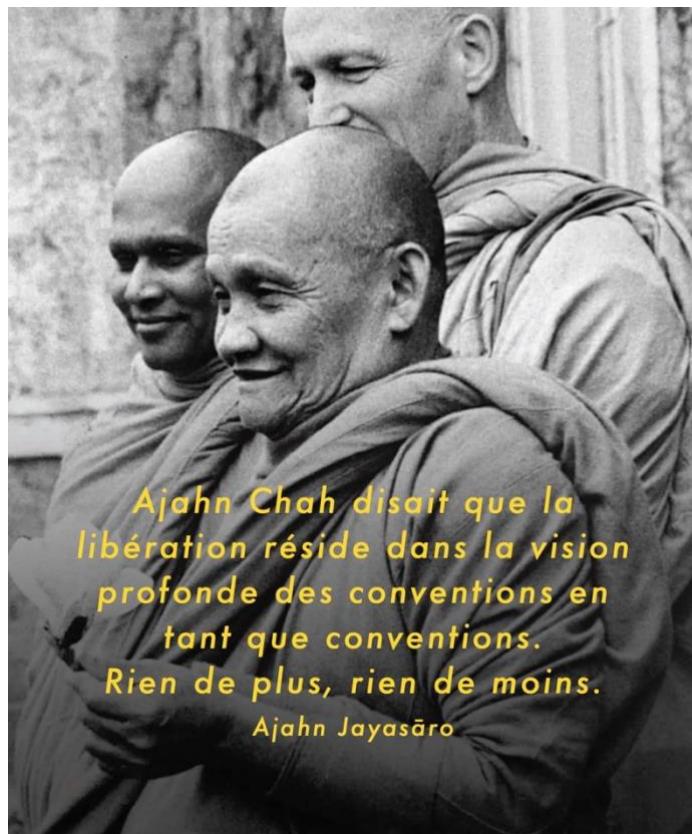
En 1976, je fus accueilli dans une famille à Téhéran. Je vécus chez eux pendant trois mois, entouré d'une grande bienveillance. Ce ne fut pas toujours facile. Il me fallut m'adapter à de nombreuses coutumes qui m'étaient étrangères. (Je me souviens notamment de ma gêne lorsque l'on s'attendait à ce qu'on se tienne par le petit doigt quand nous marchions dans la rue entre hommes.) Mais j'étais observateur, intéressé par la culture, et j'ai, la plupart du temps, évité de froisser qui que ce soit.

Ce qui m'a frappé, comme lors d'autres voyages, c'est cette tendance qu'ont les gens à considérer leurs propres coutumes comme la norme universelle, et celles des autres comme des écarts : charmantes, étranges, fascinantes... ou répugnantes.

Après avoir quitté l'Iran, et à mesure que mes études bouddhistes progressaient, j'ai réalisé que cette façon d'accorder une valeur absolue aux conventions sociales constitue une expression de l'ignorance (avijjā), qui fait naître tant de préjugés et de violence.

Ajahn Chah parlait souvent de la compréhension des conventions. Il disait qu'il n'est pas nécessaire de les abandonner, mais simplement de les voir pour ce qu'elles sont. Il ne faisait bien sûr pas principalement référence aux conventions sociales, mais à l'ensemble de nos perceptions, interprétations, croyances et opinions, de nous-mêmes comme du monde dans lequel nous vivons. Selon lui, la libération réside dans la vision profonde des conventions en tant que conventions. Rien de plus, rien de moins.

Ajahn Jayasāro
16/08/25



Présence et absence



Mindfulness informs us of what is arising in the mind. It does so accompanied by other mental factors that consider whether what has appeared is wholesome or unwholesome, to be cultivated or abandoned.

But mindfulness should also be applied to absences. For example, in the Cittanupassana section of the Satipatthana Sutta (MN10) the Buddha teaches:

"He knows a mind with lust as a mind with lust.

A mind without lust as a mind without lust.

He knows a mind with hate as a mind with hate.

A mind without hate as a mind without hate.

He knows a mind with delusion as a mind with delusion.

A mind without delusion as a mind without delusion."

In the Dhammanupassana section, the meditator should be aware of both the presence and absence of each of the five hindrances and seven enlightenment factors:

"When sensual desire is present in him he knows, 'There is sensual desire in me. When sensual desire is absent he knows, 'there is no sensual desire in me'

"When the tranquillity enlightenment factor is present in him, he knows that it is present in him. When it is absent he knows that it is not present in him"

In meditation practice, the awareness of the complete absence of the five hindrances gives rise to the jhana factors of piti (rapture/joy) and sukha (happiness, ease). In the practice of silanvesati, the awareness of the absence of transgressions against one's precepts can perform the same function.

Ajahn Jayasaro
17/3/25

La pleine conscience nous renseigne sur ce qui apparaît dans l'esprit. Elle est accompagnée d'autres facteurs mentaux qui indiquent si ce qui est apparu est sain ou malsain, à cultiver ou abandonner.

Mais la pleine conscience doit également être appliquée aux absences. Par exemple, dans le passage sur Cittānupassanā du Satipatthāna Sutta (MN 10), le Bouddha enseigne :

« Il reconnaît un esprit plein d'avidité comme étant un esprit plein d'avidité. Un esprit sans avidité comme étant un esprit sans avidité.

Il reconnaît un esprit plein de haine comme étant un esprit avec de la haine.

Un esprit sans haine comme étant un esprit sans haine.

Il reconnaît un esprit plein d'illusions comme étant un esprit plein d'illusions.

Un esprit sans illusion comme étant un esprit sans illusion. »

Le passage sur Dhammānupassanā nous dit que le méditant doit être conscient de la présence et de l'absence de chacun des cinq obstacles et des sept facteurs d'éveil :

« Lorsque le désir sensuel est présent en lui, il sait « il y a du désir sensuel en moi. » Lorsque le désir sensuel est absent, il sait, « il n'y a pas de désir sensuel en moi » ...

« Lorsque le facteur d'éveil de la tranquillité est présent en lui, il sait qu'il est présent en lui. Lorsqu'il est absent, il sait qu'il n'est pas présent en lui. »

Dans la pratique de la méditation, la conscience de l'absence totale des cinq obstacles donne naissance aux facteurs de jhāna de pīti (ravissement/joie) et de sukha (bonheur/bien-être). Dans la pratique de sīlanussati, la conscience de l'absence de transgression des préceptes peut remplir la même fonction.

Ajahn Jayasāro
19/08/25



Être conscient du temps et du lieu



In daily life situations, the ability to be flexible without abandoning one's guiding principles, and to be aware of time and place, are indications of a growing wisdom.

The Buddha emphasized this second virtue on many occasions. He included it, for example, as one of the seven properties of a good or true person (sappurisa).

Being aware of time and place means taking them into account when embarking on any action. In the case of a difficult or important conversation, time and place are the first considerations. When would be the best time? The most conducive or fruitful time? If either you or the other person are angry, upset, tired or stressed, an important conversation is unlikely to go well. It is better to wait until you are both in a more congenial mood. Some conversations are best in private, some in a room with one or more others present, some on a walk in a park.

Of course, we are not always the one who initiates such conversations, and we may have little choice of time and place. In such cases, knowing how to calm your mind, adapting intelligently to what is beyond you to change, is key. If it is really an unsuitable time and place, suggest alternatives. If there is no choice, ~~try~~ breathe normally, keep your words firmly grounded in the principles of truth, benefit, goodwill and courtesy. A tip for a conversation with someone you don't like: ask yourself beforehand, If I did like them, what would I like about them?

Ajahn Jayasaro
23/8/25

Dans la vie quotidienne, la capacité à faire preuve de souplesse sans renoncer à ses principes directeurs et à prendre conscience du temps et du lieu est le signe d'une sagesse croissante. À de nombreuses reprises, le Bouddha a insisté sur cette deuxième vertu. Il l'a notamment incluse parmi les sept qualités d'une personne bonne ou authentique (sappurisa).

Être conscient du temps et du lieu signifie en tenir compte au moment d'entreprendre une action. Dans le cas d'une conversation difficile ou importante, le temps et le lieu sont les premières choses à prendre en compte. Quel est le meilleur moment ? Le moment le plus propice ou le plus fructueux ? Si vous ou votre interlocuteur êtes en colère, contrarié, fatigué ou stressé, une conversation importante a peu de chances de bien se dérouler. Il est préférable d'attendre que vous soyez tous deux d'humeur plus agréable. Certaines conversations se déroulent mieux en privé, d'autres en présence d'une ou plusieurs personnes, et d'autres encore lors d'une promenade dans un parc.

Bien sûr, nous ne sommes pas toujours à l'origine de ces conversations et nous n'avons pas toujours le choix de l'heure et du lieu. Dans ce cas, il est essentiel de savoir calmer son esprit et de s'adapter intelligemment à ce que l'on ne peut pas changer. Si le moment ou le lieu ne conviennent vraiment pas, proposez d'autres solutions. Si vous n'avez pas d'autre choix, respirez normalement, gardez vos propos ancrés dans les principes de vérité, de bénéfice, de bonne volonté et de courtoisie. Un conseil pour une conversation avec quelqu'un que vous n'aimez pas : demandez-vous au préalable : « si cette personne m'était sympathique, qu'est-ce que j'aimerais chez elle ? »

Ajahn Jayasāro
23/08/25



La conscience existe-t-elle en l'absence de cerveau ?



Sometimes, the view that the mind is merely an epiphenomenon or emergent property of the brain seems to acquire the status of religious dogma. One of the strongest rebuttals of the view comes from NDEs or Near Death Experiences.

Probably the most well-known case of an NDE is that of Pam Reynolds, a woman from Atlanta, Georgia, who, in 1991, had a large brain aneurysm removed in a 'standstill operation'. In this procedure, her body was cooled to 15°C, her heartbeat and breathing were stopped, the blood was drained from her head, her eyes were taped shut, and her ears were plugged with speakers that emitted a stream of low, clicking sounds. During the operation Pam was clinically dead. The EEG showed a flat line, and the brainstem measurements (BAEPS) were zero.

After the operation, Pam described how she 'popped out' of her body and floated above the operating table, where she observed the whole procedure. Among the things she remembered while 'brain dead' were a surgical tool that was covered and invisible to the patient, conversations between the surgical staff, and music that was being played.

There is no question that the brain plays an important role in the expressions of consciousness. The effects of psycho-active drugs and of damage to the brain demonstrate this. However, the belief that there is no mind, no consciousness at all, without the brain is a leap too far.

Ajahn Jayasāro
26/8/25

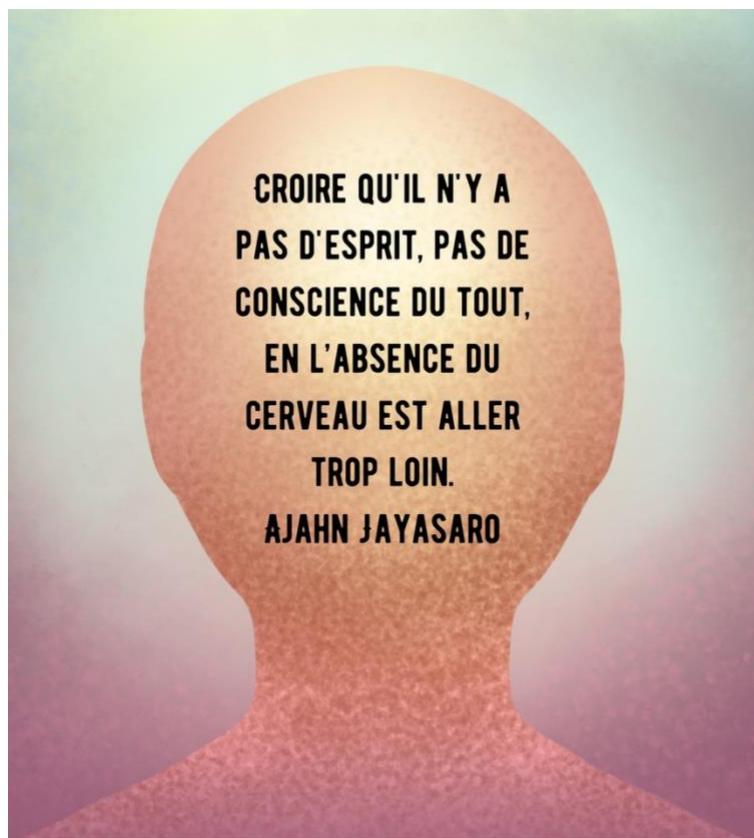
Parfois, l'idée selon laquelle l'esprit n'est qu'un épiphénomène ou une propriété émergente du cerveau semble acquérir le statut de dogme religieux. Une des réfutations les plus solides de cette théorie provient des EMI, ou Expériences de Mort Imminente. Le cas le plus connu d'EMI est probablement celui de Pam Reynolds, une femme originaire d'Atlanta, en Géorgie, qui, en 1991, subit l'ablation d'un grave anévrisme cérébral lors d'une « opération à cœur arrêté ».

Pendant cette procédure, son corps fut refroidi à 15 °C, son cœur et sa respiration furent arrêtés, le sang fut drainé de sa tête, ses yeux furent fermés avec du ruban adhésif et ses oreilles furent bouchées avec des écouteurs diffusant un flux de clics puissants. Pendant l'opération, Pam était cliniquement morte. L'EEG montrait une ligne plate et les *potentiels évoqués auditifs du tronc cérébral (PEATC)* étaient nuls.

Après l'opération, Pam décrivit comment elle s'était « échappée » de son corps et avait flotté au-dessus de la table d'opération, d'où elle avait observé toute l'intervention. Parmi les choses dont elle se souvenait pendant son état de mort cérébrale, il y avait la présence d'un instrument chirurgical recouvert et invisible pour la patiente, les conversations entre le personnel soignant et la musique qui était diffusée.

Il ne fait aucun doute que le cerveau joue un rôle important dans la manifestation de la conscience. Les effets des médicaments psychoactifs et des lésions cérébrales le démontrent clairement. Cependant, croire qu'il n'y a pas d'esprit, pas de conscience du tout, en l'absence du cerveau est aller trop loin.

Ajahn Jayasāro
26/8/25



Soyons attentif à la façon dont les mots sont utilisés



It is related that Abraham Lincoln once asked someone, "If you called a horse's tail a leg, how many legs would the horse have?" "Five," came the prompt reply. "No," said Lincoln, "four. Calling a tail a leg doesn't make it one."

Ajahn Chah used to make a similar point. He would say to local villagers, "You call it a merit-making event, but you slaughter a water buffalo to feed the guests, and half the crowd is drunk." Calling something merit doesn't make it so."

The issue is the words we attach to ideas, the ideas we attach to words. If we have mistaken ideas about merit (good kamma) and demerit (bad kamma) we can feel joy in making bad kamma believing it to be good, and proud of shunning good kamma, believing it to be bad. To slightly modify an old saying, "The path to hell is paved with good intentions and lazy thinking."

Mindfulness of words is an essential practice these days. When words affect us emotionally or encourage us to act in a certain way, it's a signal to be especially observant of how those words are being used.

Ajahn Jayasāra
30/8/25

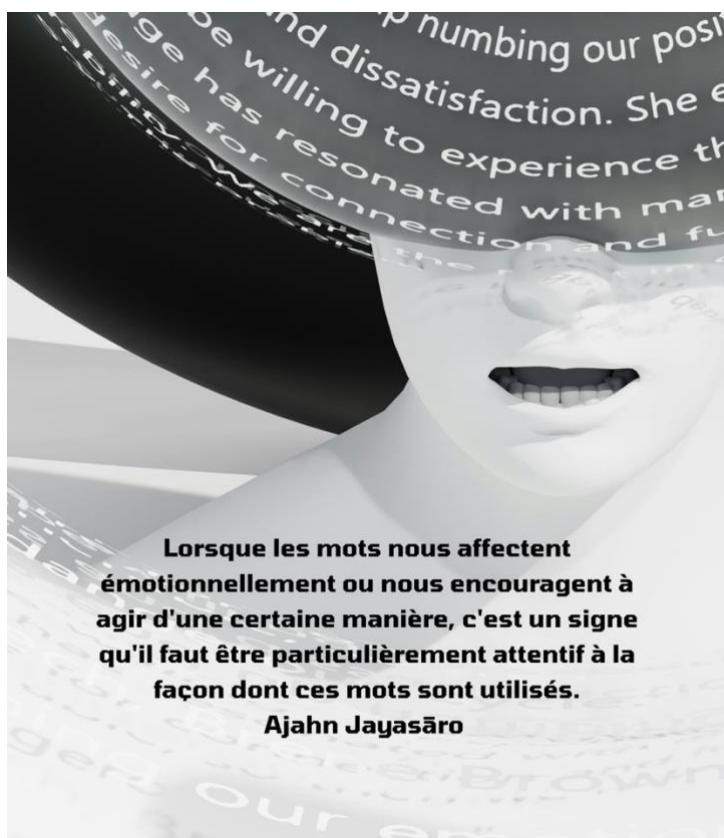
On raconte qu'Abraham Lincoln a un jour posé cette question à quelqu'un : « Si vous appeliez la queue d'un cheval une jambe, combien de jambes le cheval aurait-il ? » « Cinq », répondit-il aussitôt. « Non », dit Lincoln, « quatre. Appeler une queue une jambe ne la transforme pas en jambe. »

Ajahn Chah disait la même chose. Il disait aux villageois : « Vous qualifiez cet événement de source de mérite, mais vous abatbez un buffle d'eau pour nourrir les invités et la moitié d'entre eux sont ivres. Appeler quelque chose "mérite" ne suffit pas à en faire un mérite. »

Le problème réside dans la manière dont nous associons des mots à des idées et des idées à des mots. Si nous avons des idées erronées sur le mérite (bon kamma) et le démerite (mauvais kamma), nous pouvons éprouver de la joie à faire du mauvais kamma en croyant que c'est bien, et être fiers de rejeter le bon kamma en croyant que c'est mal. Dans ce cas, pour paraphraser un ancien adage, « le chemin vers l'enfer est pavé de bonnes intentions et de pensées non réfléchies ».

La pleine conscience des mots est une pratique essentielle de nos jours. Lorsque les mots nous affectent émotionnellement ou nous encouragent à agir d'une certaine manière, c'est un signe qu'il faut être particulièrement attentif à la façon dont ces mots sont utilisés.

Ajahn Jayasāro
30/8/25



**Lorsque les mots nous affectent
émotionnellement ou nous encouragent à
agir d'une certaine manière, c'est un signe
qu'il faut être particulièrement attentif à la
façon dont ces mots sont utilisés.**

Ajahn Jayasāro