



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Novembre 2025

Watergate	2
Déconstruire nos expériences.....	4
Se rendre vulnérable	6
Les réponses les plus sages aux circonstances difficiles.....	8
Bon comme du bon pain	10
La meilleure indication sur la nature de mettā et de la compassion	12
Reconnaitre l'humanité des autres.....	14
Le discours intérieur.....	16
Donner apporte de la joie et de l'énergie sur le chemin.....	18

Watergate



In 1972 the burglary of the U.S. Democratic Party Headquarters in Washington DC led to the downfall of President Nixon. The bungling of the burglary itself was not the only flaw. It was a fundamentally misconceived idea, involving enormous risks for potentially trivial gains. The sheer stupidity of the whole thing was stunning. Afterwards, it was revealed how the conspirators were following a middle way. The original plan was far more extreme and dangerous. Rather than abandoning it altogether, they opted for a watered-down version. The sense of moderation and reasonableness this gave rise to in the conspirators, blinded them to the foolishness of the whole idea.

Middle ways need to be treated with great circumspection. Their value rests upon how wisely you choose the two extremes to steer between. Halfway between bad and awful, for example, is not a good path to follow. At the same time, in Dhamma practice, a period of unsustainable asceticism may be integrated into an overall middle-path strategy, if it has specific aims and a clear time-frame. Every now and again the defilements need a short, sharp shock.

Ajahn Jayawaro

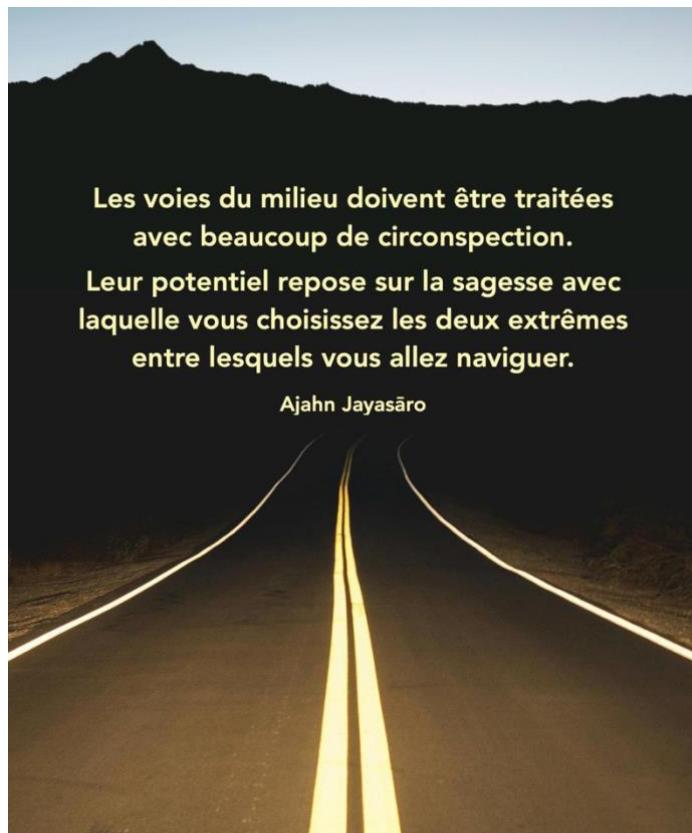
1/11/25

En 1972, le cambriolage du siège du Parti démocrate américain à Washington, D.C. a conduit à la chute du président Nixon. Le cambriolage lui-même a été bâclé, mais ce n'était pas là le seul défaut dans cette idée fondamentalement mal conçue, qui présentait d'énormes risques pour des gains potentiellement insignifiants. La stupidité du tout était époustouflante.

Par la suite, il a été révélé que les conspirateurs avaient opté pour un compromis. Au départ, leur plan était beaucoup plus extrême et dangereux mais ok au lieu de l'abandonner complètement, ils ont opté pour une version édulcorée. Le sentiment de modération et de raison que cela a suscité chez eux les a rendus aveugles à la folie de l'idée dans son ensemble.

Les voies du milieu doivent être traitées avec beaucoup de circonspection. Leur potentiel repose sur la sagesse avec laquelle vous choisissez les deux extrêmes entre lesquels vous allez naviguer. Par exemple, se situer à mi-chemin entre le mal et le pire n'est pas une bonne option. En revanche, dans la pratique du Dhamma, une période d'ascétisme intenable à long terme peut être intégrée à une stratégie générale de voie du milieu, à condition qu'elle ait des objectifs spécifiques et un calendrier clair. De temps en temps, les souillures mentales ont besoin d'un bref traitement de choc.

Ajahn Jayasāro
01/11/25



Déconstruire nos expériences



There is an old saying that when a pickpocket sees a saint, all he sees are their pockets. Of all the things we could attend to, we make choices. We give precedence to some things and ignore or pass lightly over others. Often it doesn't seem that way, because the things we pay attention to appear to present themselves to us naturally.

The way we attend to things is also significant. We constantly add interpretations. Someone smiles or frowns, turns towards us or turns their backs on us, and we interpret that, and draw conclusions from it. Those conclusions seem to be part of the observation itself.

In Dhamma practice we learn to deconstruct our experiences. We recognise sense consciousness as sense consciousness; physical reactions as physical reactions; pleasant, unpleasant and neutral mental reactions as feeling tones; thoughts, conclusions, beliefs, doubts as mental formations. This sounds a lot of work, but it simply means using the Buddha's conceptual tools to see what's really going on, moment by moment. The clearer we see, the more the idea of 'me' and 'mine' weakens. The weaker our 'me' and 'mine' assumptions, the better for everyone.

Ajahn Jayasaro
4/11/25

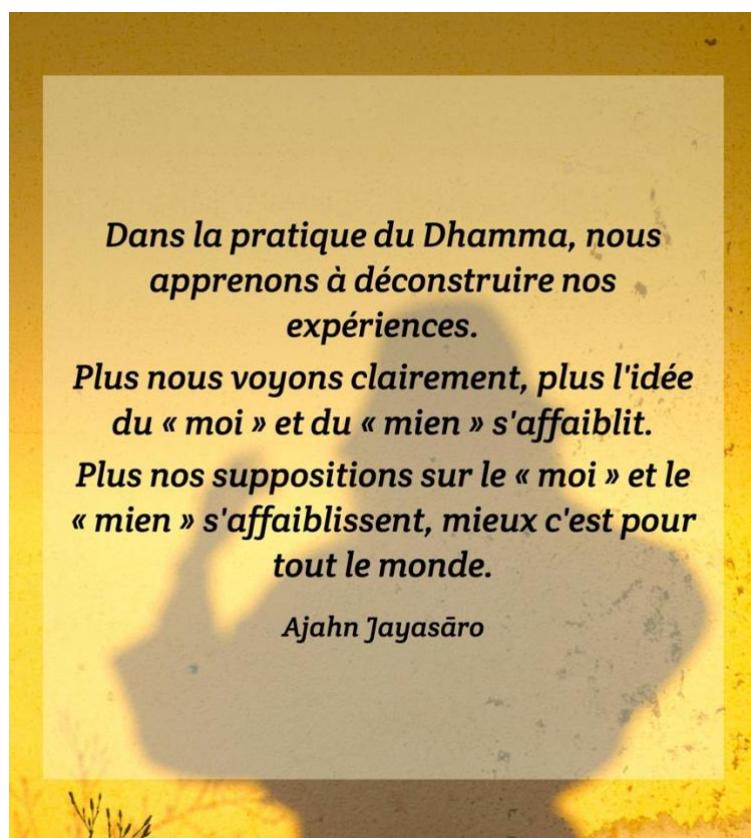
Un vieux dicton dit que, lorsqu'un voleur à la tire voit un saint, il ne voit que ses poches. Parmi toutes les choses auxquelles nous pouvons porter attention, nous faisons des choix : nous accordons la priorité à certaines choses et en ignorons ou en négligeons d'autres. Souvent, cela ne semble pas être le cas, car les choses auxquelles nous prêtions attention semblent se présenter à nous naturellement.

La manière dont nous portons attention aux choses est également importante. Nous ajoutons sans cesse des interprétations. Quelqu'un sourit ou fronce les sourcils, se tourne vers nous ou nous tourne le dos, et nous interprétons ces actions et en tirons des conclusions. Ces conclusions semblent faire partie de l'observation elle-même.

Dans la pratique du Dhamma, nous apprenons à déconstruire nos expériences. Nous reconnaissions la conscience sensorielle comme conscience sensorielle ; les réactions physiques comme réactions physiques ; les réactions mentales agréables, désagréables et neutres comme des tonalités de sensations ; les pensées, les conclusions, les croyances, les doutes comme des formations mentales. Cela semble demander beaucoup de travail, mais cela signifie simplement utiliser les outils conceptuels du Bouddha pour voir ce qui se passe réellement à chaque instant.

Plus nous voyons clairement, plus l'idée du « moi » et du « mien » s'affaiblit. Plus nos suppositions sur le « moi » et le « mien » s'affaiblissent, mieux c'est pour tout le monde.

Ajahn Jayasāro
4/11/25



Se rendre vulnérable



In one of my favourite stories, a Tibetan bandit, attacking a caravan with his men, accidentally drives his sword into a heavily pregnant horse. The trauma causes the mare's foal to be born. With her last breaths, the mare licks her offspring. Seeing her selfless devotion, even at the end of her life, and in an agony of suffering, the bandit is deeply moved. He sees his own callous disregard for life suddenly cast in a new light. He gives up his violent life and goes on to become a great monk. This story I understand to be true.

It is not difficult to see why someone should be vulnerable to timeless truths when they are presented in such vivid and unforgettable forms. But the challenge is to extend that vulnerability to such truths revealed in more humble and quotidian events.

Dhamma practice is about learning how to make ourselves vulnerable to the truths of our life. The mundane details of our daily existence are as rich in teachings as the dramatic and unique. Reducing the chatter in our minds is pleasant in itself, but most importantly it gives us an openness to the wondrous, unobtrusive Dhamma hidden, as it were, in plain sight, quietly dwelling in the ordinary.

Ajahn Jayasaro

8/11/25

Parmi mes récits favoris, il y a celui d'un malfaiteur tibétain qui, en attaquant une caravane avec ses acolytes, plante accidentellement son épée dans le ventre d'une jument en fin de gestation, provoquant brutalement la naissance du poulain.

Avec ses dernières forces, la jument lèche son petit. Le bandit est profondément ému en voyant ce dévouement désintéressé, alors que la jument est à l'agonie et en proie à une terrible souffrance. La cruauté de son propre mépris pour la vie lui saute soudain aux yeux. Le bandit renonce à sa vie de violence et plus tard devient un grand moine. Il semblerait que cette histoire soit vraie.

Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi quelqu'un serait réceptif à des vérités intemporelles lorsqu'elles sont présentées de manière si vivante et mémorable. Mais le défi consiste à étendre cette sensibilité à des vérités révélées dans des événements plus humbles et quotidiens.

La pratique du Dhamma consiste à apprendre à s'ouvrir aux vérités de notre vie. Les détails banals de notre existence quotidienne sont aussi riches d'enseignements que les événements dramatiques et uniques. Réduire le bavardage dans notre esprit est agréable en soi, mais surtout, cela nous ouvre au Dhamma qui réside tranquillement dans l'ordinaire, sans paroles et discret, pour ainsi dire, caché à la vue de tous.

Ajahn Jayasāro
8/11/25



Les réponses les plus sages aux circonstances difficiles



If someone were to slap your face (may this never happen!) it would be correct to say, "They hurt me". Whoever slapped you, whenever they slapped you, whatever your mood at the time, the effect would have been the same. Their slap equalled your pain.

But the arising of mental pain and emotion cannot be as directly attributable to the actions of another. It is common, for example, to say, "They made me angry", but whether or not you get angry, and, if you do, how strong that anger becomes is dependent on many factors, mostly within you. Your personality — how prone you are to anger — plays a part. Your mood at the time of the provocation is another. Your feelings towards the person who said or did something you find disagreeable one more. The extent to which you have cultivated mindfulness, forbearance and mettā perhaps the most significant.

Another person's actions or words are factors conditioning the arising of anger. But they are not its root cause. The root cause is craving, manifesting as an inability to accept not getting what you want, or what you think should be. Blaming other people or events for our negative emotions comes from not looking closely enough at what's really happening. The Buddha's teachings are not moralistic do this!, don't do that! commandments. They challenge us to cultivate the conditions for clear vision, and observe how that clear vision provides the wisest responses to difficult circumstances.

Ajahn Jayasāro
■ ■ | 25

Si quelqu'un vous donnait une gifle (que cela n'arrive jamais !), il serait correct de dire : « Il m'a fait mal. » Peu importe qui vous a giflé, quand cela s'est produit ou quelle était votre humeur à ce moment-là, l'effet serait le même. La gifle a causé votre douleur. Mais l'apparition d'une souffrance mentale et l'émotion elle-même ne peuvent être directement attribuées aux actions d'autrui. Par exemple, il est courant de dire « Ils m'ont mis en colère », mais le fait que vous vous mettiez en colère ou pas et l'intensité de cette colère dépendent de nombreux facteurs principalement liés à vous-même. Votre personnalité et votre tendance à la colère jouent un rôle. Votre humeur au moment de la provocation est un autre facteur. Vos sentiments envers la personne qui a dit ou fait quelque chose que vous trouvez désagréable sont également importants. La mesure dans laquelle vous avez cultivé la pleine conscience, la tolérance et mettā est peut-être le facteur le plus important.

Les actions ou paroles d'une autre personne sont des facteurs qui conditionnent l'apparition de la colère. Mais elles n'en sont pas la véritable source. La cause profonde est le désir, qui se manifeste par une incapacité à accepter de ne pas obtenir ce qu'on veut ou ce qu'on croit devoir obtenir. Blâmer les autres ou les événements pour nos émotions négatives vient du fait que nous ne regardons pas assez attentivement ce qui se passe réellement. Les enseignements du Bouddha ne sont pas des commandements moralisateurs du genre « fais ceci, ne fais pas cela ». Ils nous mettent au défi de cultiver les conditions nécessaires à une vision claire et d'observer comment celle-ci apporte les réponses les plus sages aux circonstances difficiles.

Ajahn Jayasāro
11/11/25



*Les actions ou paroles de l'autre sont
des facteurs qui conditionnent
l'apparition de la colère.
Mais elles n'en sont pas la cause.*

Ajahn Jayasāro

Bon comme du bon pain



Last week I was in a small convoy of cars on a long drive through a mountain range. As the cool late afternoon wore on, it was agreed we would stop for a while. We parked and entered a building with a restaurant and restrooms on the second floor. As the automatic doors of the ground floor slid open, we were faced by a small shop, our eyes welcomed by the sight of rows of freshly-baked loaves and pastries, our ^{noses} ~~eyes~~ by their wonderful smell. It was a curious design. As I sat upstairs nursing my coffee and gazing out at the spectacular landscape, I realised how many childhood memories I'd accumulated of that smell of fresh bread, and how everyone was positive. For me that smell did not provoke the desire to eat bread as much as it was an icon or nimitta of well-being. So, as I sat there, I brought to my mind the perceptions I'd associated with that fresh-bread smell, and allowed the sense of well-being they evoked in me to spread through my body. Memories do not have to be a hindrance to meditation. With good judgement, they can act as gateways to positive emotions that support the training of the mind.

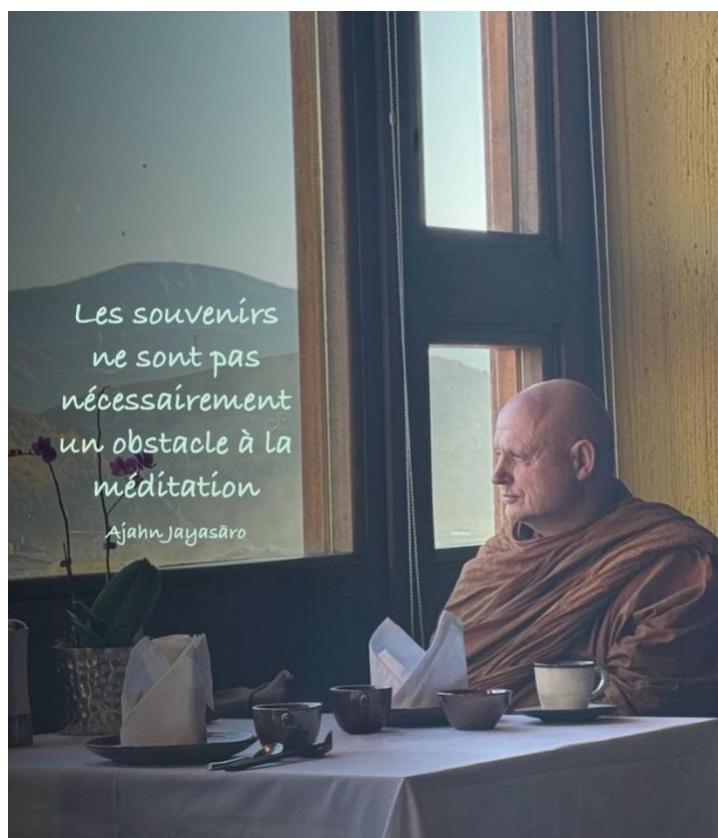
Ajahn Jayasaro
15/11/25

La semaine dernière, je faisais partie d'un petit convoi de voitures lors d'une longue traversée d'une chaîne de montagnes. Alors qu'avançait cette fin d'après-midi fraîche, nous avons décidé de faire une halte. Nous avons garé les voitures et sommes entrés dans un bâtiment abritant un restaurant et des sanitaires à l'étage. À l'ouverture des portes automatiques du rez-de-chaussée, nous nous sommes retrouvés face à une petite boutique, nos yeux tout de suite attirés par les rangées de pains et de pâtisseries tout juste sortis du four, leur parfum délicieux faisant frémir nos narines. Le dispositif était habilement pensé.

Installé à l'étage, en sirotant mon café devant le paysage splendide, je me suis rendu compte du grand nombre de souvenirs d'enfance que j'avais accumulés autour de cette odeur du pain chaud, et du fait que chaque souvenir était empreint de bonheur. Cette odeur, pour moi, n'éveillait pas tant l'envie de manger du pain qu'elle ne devenait une sorte d'icône, un nimitta du bien-être.

Ainsi, assis là, je me rappelais les perceptions que j'avais associées à cette odeur de pain frais, et je laissais la sensation de bien-être qu'elles éveillaient en moi se répandre dans tout mon corps. Les souvenirs ne sont pas nécessairement un obstacle à la méditation ; avec discernement, ils peuvent devenir des portes d'accès à des émotions positives qui soutiennent l'entraînement de l'esprit.

Ajahn Jayasāro
15/11/25



La meilleure indication sur la nature de mettā et de la compassion



Abstract qualities become real to us when they are embedded in the particular and material. Over the centuries, the Buddha's enlightened disciples have taught wisdom, compassion and inner purity most powerfully by their being rather than their words. Even the words they utter that stay with us are not necessarily the obvious ones.

One of my fondest memories of Ajahn Chah is of his use of a content-free grammatical particle 'noh?'. (Try saying 'knock' in a high tone and chopping off the 'ck' at the end.) This particle gives the meaning of 'isn't it?' and is informal in tone. It implies a relationship between the speaker and the listener in which they draw upon a fund of shared values and experiences. It is an effortlessly inclusive sound, a warm 'we' word.

To this day I can hear the sound of Ajahn Chah's voice using this particle when speaking to me. The sentences in which it appeared, the contexts, I have forgotten. What I remember is the warmth which this short sound expressed. After all these years, I still think that his use of 'noh?' is the best pointer I have ever received to the nature of mettā and compassion.

Ajahn Jayasāro

18/11/25

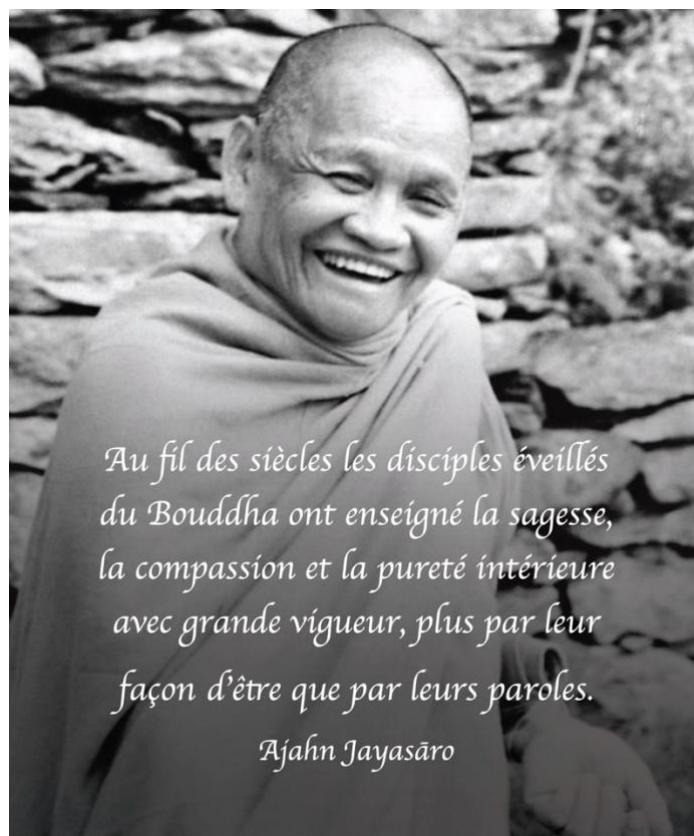
Les qualités abstraites deviennent tangibles pour nous lorsqu'elles s'inscrivent dans la matière et la réalité concrète. Au fil des siècles les disciples éveillés du Bouddha ont enseigné la sagesse, la compassion et la pureté intérieure avec grande vigueur, plus par leur façon d'être que par leurs paroles. Même les mots qu'ils ont prononcés et qui sont restés gravés dans notre mémoire ne sont pas nécessairement les plus évidents.

L'un de mes souvenirs les plus chers d'Ajahn Chah est l'utilisation qu'il faisait d'une particule grammaticale dépourvue de sens, « noh ? » (essayez de prononcer « knock » sur un ton aigu en coupant le « ck » à la fin). Cette particule exprime le sens de « n'est-ce pas ? » et possède un ton familier. Elle suggère une complicité entre l'orateur et l'auditeur qui puisent dans un réservoir commun de valeurs et d'expériences. C'est un son naturellement inclusif, un mot chaleureux qui évoque le « nous ».

Jusqu'à ce jour, j'entends encore la voix d'Ajahn Chah prononcer cette particule lorsqu'il s'adressait à moi. J'ai oublié les phrases dans lesquelles elle apparaissait et leur contexte. Ce dont je me souviens, c'est de la chaleur que ce petit son exprimait. Après toutes ces années, je pense toujours que l'utilisation qu'il faisait du « noh ? » constitue la meilleure indication que j'aie jamais reçue sur la nature de mettā et de la compassion.

Ajahn Jayasāro

18/11/25



*Au fil des siècles les disciples éveillés
du Bouddha ont enseigné la sagesse,
la compassion et la pureté intérieure
avec grande vigueur, plus par leur
façon d'être que par leurs paroles.*

Ajahn Jayasāro

Reconnaitre l'humanité des autres



Of course, in the world at large, the existence of other human beings is not dependent upon our feelings about them. But in our personal world, people only become human beings to us when we allow them to be. Refusing to acknowledge the humanity of other people is one of the most common ways used to make it possible for us to treat others badly. An important factor in the Rwanda genocide of 1994 were the repeated references by Hutu leaders to the Tutsis as cockroaches. The first and most important gift we can give to those around us is the recognition of our shared humanity.

We may not resort to looking on other human beings as insects or vermin. Indeed, as Buddhists, even if we did that would not excuse violence against them. Nevertheless we may cultivate indifference to others by closing our eyes to their humanity. We may do this in order to help us get something from them or to protect our mental health. We may do it unconsciously, out of self-absorption. But wisdom and compassion are always conjoined. For our long-lasting welfare and happiness, opening ourselves to the common ground we share with others, especially fellow human beings is the best and most intelligent way to live our lives.

Ajahn Jayasaro
22/11/25

Il est vrai que, dans le monde en général, l'existence des autres êtres humains ne dépend pas de nos sentiments à leur égard. Cependant, dans notre monde personnel, les gens ne deviennent des êtres humains à nos yeux que lorsque nous le leur permettons. Refuser de reconnaître leur humanité est l'un des moyens les plus courants qui nous permettent de les traiter mal. Un facteur important dans le génocide rwandais de 1994 a été le fait que les dirigeants hutus aient à plusieurs reprises qualifié les Tutsis de « cafards ». Le don le plus précieux que nous puissions offrir à ceux qui nous entourent est de reconnaître notre humanité partagée.

Nous ne devons pas considérer les autres êtres humains comme des insectes ou des nuisibles. En fait, en tant que bouddhistes, même si nous le faisons, cela n'excuserait en aucun cas la violence à leur égard. Néanmoins, nous pouvons cultiver l'indifférence envers les autres en ignorant leur humanité. Nous pouvons le faire pour obtenir quelque chose d'eux ou pour protéger notre santé mentale. Nous pouvons aussi le faire inconsciemment par égocentrisme. Mais la sagesse et la compassion vont toujours de pair. Pour notre bien-être et notre bonheur à long terme, s'ouvrir aux points communs que nous partageons avec les autres, en particulier avec nos semblables, est la meilleure façon et la plus intelligente de vivre notre vie.

Ajahn Jayasāro

22/11/25



Le discours intérieur



We often think in voices. Notice how when we do, the thinking tends to be accompanied by subtle movements of the tongue, larynx and vocal chords. One means of arresting runaway thinking is thus to press the tongue against the roof of the mouth and focus on keeping it still.

Of the voices themselves, the ones that seem most real are the ones that occur most often. In propaganda, repeating a statement again and again often leads people to believe it for no other reason than that they hear it so often. In our internal world, we identify with words and phrases that return over and over again, simply because of how often they return. It's a vicious circle: the more the words appear, the more we identify with them; the more we identify with them, the more they appear. Internal words of self-criticism, for example, become the internal critic, who becomes who we believe ourselves to be. A miserable outcome.

But, the words in our minds are only words. They are no more who we are than sneezes are.

Ajahn Jayasāro

25/11/25

Nos pensées prennent souvent la forme d'une voix intérieure. On peut d'ailleurs observer que ces pensées-là s'accompagnent généralement de mouvements subtils de la langue, du larynx et des cordes vocales. Un moyen d'arrêter les pensées fugitives consiste donc à appuyer la langue contre le palais et à la maintenir immobile.

Quant aux voix elles-mêmes, celles qui nous semblent les plus vraies sont celles qui reviennent le plus souvent. La propagande utilise ce principe : répéter une affirmation encore et encore conduit souvent les gens à y croire, simplement parce qu'ils l'entendent souvent. Dans notre monde intérieur, nous nous identifions aux mots et aux phrases qui reviennent sans cesse, simplement parce qu'ils sont fréquemment répétés. C'est un cercle vicieux : plus certains mots apparaissent, plus nous nous y identifions ; plus nous nous y identifions, plus ils apparaissent. À titre d'exemple, des paroles internes d'autocritique finissent par devenir la voix du critique interne, qui devient ce que nous croyons que nous sommes. Quelle misère.

Mais les mots dans notre esprit ne sont que des mots. Ils ne sont pas plus ce que nous sommes que les éternuements.

Ajahn Jayasāro
25/11/25



Donner apporte de la joie et de l'énergie sur le chemin



The perception of oneself as a giver is empowering. Seeing oneself as a giver, someone who gives and therefore someone with something to give, someone who can make a positive difference in the lives of others, however small, is a firm foundation for good mental health. There are so many things we can give:

We can give material support, material things.

We can give care.

We can give protection.

We can give our time.

We can give respect.

We can give people knowledge they lack.

We can give opportunities, and second chances.

We can give encouragement.

We can give safety to others by keeping the precepts

We can give to others the merits of our practice.

Rather than being a practitioner who strives and concentrates, we can give effort to our Dhamma practice, and give attention to our meditation object.

Whenever we frame things in terms of giving, we find joy and energy on the path.

Ajahn Jayasaro

29/11/25

Se percevoir comme une personne qui donne est une source de pouvoir. Voir en soi quelqu'un qui donne, qui a quelque chose à donner, qui peut avoir un impact positif, aussi minime soit-il, sur la vie des autres, constitue un fondement solide pour une bonne santé mentale. Il y a tant de choses que nous pouvons donner :

Nous pouvons donner un soutien matériel, des biens matériels.
Nous pouvons donner de l'attention.
Nous pouvons donner de la protection.
Nous pouvons donner notre temps.
Nous pouvons donner du respect.
Nous pouvons donner aux gens les connaissances qui leur font défaut.
Nous pouvons donner des opportunités et des secondes chances.
Nous pouvons donner des encouragements.
Nous pouvons donner de la sécurité aux autres en respectant les préceptes.
Nous pouvons donner les mérites de notre pratique aux autres.

Plutôt que d'être des pratiquants qui font des efforts et se concentrent, nous pouvons consacrer nos efforts à notre pratique du Dhamma et donner toute notre attention à notre objet de méditation.

Concevoir chaque chose comme un don nous apporte de la joie et de l'énergie sur le chemin.

Ajahn Jayasāro
29/11/25

