



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

2025

La vie est précieuse	5
Renoncer aux attachements	7
Nous nous prosternons	9
Quitter le foyer	11
Renoncer aux petits plaisirs	13
La question n'est pas de devenir rien	15
Sīla	17
Une carte fiable pour traverser le chaos	19
L'exercice de l'attention	21
Porter à l'esprit et garder à l'esprit	23
La pratique du Dhamma encourage le questionnement	25
Cela passera bientôt	27

Réciprocité.....	29
Honte et culpabilité ne doivent pas être confondues.....	31
Les Fleurs.....	33
Ne rien prendre pour acquis	35
Nettoyons notre esprit	37
Vénérable Anuruddha.....	39
Frustration à l'égard de la pratique.....	41
L'ignorance n'est pas le bonheur.....	43
Le Triple Joyau ne peut être volé	45
Chien qui aboie ne mord pas	47
Anattā dans la vie quotidienne	49
Les résultats du kamma ne peuvent être déterminés	51
Le trou noir de l'Ignorance	53
La nature des sens	55
Louanges et critiques	57
La douleur sans souffrance	59
Utilisez votre temps judicieusement.....	61
Pratiquer la mort avant la mort.....	63
Le bouclier de la pleine conscience	65
Le mondain et le profond	67
Qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie ?	69
Vibhava tanhā	71
La méditation en marchant	73
L'insouciance masque la souffrance	75
Kilesas.....	77
Le respect.....	79
Les manifestations de respect	81
La tête n'est pas plus le 'moi' que la plante des pieds	83
Comment la destruction des souillures se produit-elle ?	85
Upāli Sutta	87
Le grand trésor sous nos pieds.....	89
Détruire la racine de la souffrance	91
La distinction entre mettā et bienveillance	93
Comment vérifier l'authenticité d'un enseignement.....	95
Aristote et Galien.....	97
La perspective bouddhiste de la personnalité	99
La bonté doit être intégrée.....	101
Amies pour toujours	103

Une technique Hirr	105
L'explorateur intérieur	107
Les pensées concernant le passé et le futur	109
La mémoire joue un rôle essentiel dans notre attachement à notre identité	111
Vassa : un temps privilégié pour la pratique	113
Les léopards ne peuvent pas changer leurs taches	115
Ne pas confondre la fin et les moyens	117
Les dangers de s'adonner aux plaisirs des sens	119
Quelques pensées en passant	121
Notre relation avec les faits	123
Méditez, ne soyez pas négligents	125
La place de l'étude théorique dans la pratique du Dhamma	127
Quelques citations pleines de sagesse	129
La mesure du progrès	131
Comprendre les conventions	133
Présence et absence	135
Être conscient du temps et du lieu	137
La conscience existe-t-elle en l'absence de cerveau ?	139
Soyons attentif à la façon dont les mots sont utilisés	141
Uposatha sīla	143
Un courant paisible	145
Une bienveillance franche et sans limites	147
L'importance de l'entrée dans le courant	149
La Loi de Prungtaeng	151
La mort approche	153
La pleine conscience a une dimension discriminatoire	155
Le Bouddha compare l'esprit en samādhi à de l'or pur	157
Être conscient des forces à l'œuvre dans l'espace numérique	159
Une caractéristique distinctive du style d'enseignement du Bouddha	161
Le singe sage et généreux	163
Les cinq khandas	165
Réflexion sur le jeu d'échecs	167
Mettre les enseignements à l'épreuve de l'expérience	169
L'importance de ne pas faire le tri des enseignements	171
Apprendre à connaître le changement	173
Être pleinement présents à nos sensations avec équanimité	175
Watergate	177
Déconstruire nos expériences	179

Se rendre vulnérable	181
Les réponses les plus sages aux circonstances difficiles.....	183
Bon comme du bon pain	185
La meilleure indication sur la nature de mettā et de la compassion	187
Reconnaitre l'humanité des autres.....	189
Le discours intérieur	191
Donner apporte de la joie et de l'énergie sur le chemin.....	193
Goûter à la soupe du Dhamma.....	195
L'idée de suivre sa passion néglige l'importance de l'effort et de l'épanouissement qui résulte de la maîtrise	197
Dérives	199
Quoiqu'il arrive, prenez soin de votre esprit	201
Le cynique interne.....	203
Les expériences de pointe ne sont pas le but de la méditation.....	205
Le piège de la Sainte Indignation	207
Regardez avec l'émerveillement d'un enfant.....	209
Tout a de l'importance	211

La vie est précieuse

On one occasion Ajahn Cha said to his disciples: "it's like we put our hand in a hole to retrieve a treasure. When we can't reach the treasure, we say, 'I can't do it. The hole is too deep.' Everyone blames the hole. Nobody ever says that their arm is too short. Similarly, when we complain that the Dhamma is too difficult, the truth of the matter is simply that our effort is not strong enough.

Although we can't make our arm any longer, we can increase the quality of our effort. If our life is precious, then every moment of it must also be so. The more clearly we see how precious each moment of this human birth is, the more natural it will feel to put effort into the practice of Dhamma.

Un jour, Ajahn Chah dit à ses disciples : « C'est comme si nous mettions la main dans un trou pour récupérer un trésor. Lorsque nous n'arrivons pas à atteindre le trésor, nous disons : 'Je ne peux pas. Le trou est trop profond.' Tout le monde dit que c'est de la faute du trou. Jamais personne ne dit qu'il a le bras trop court. De même, lorsque nous nous plaignons que le Dhamma est trop difficile, c'est simplement que notre effort n'est pas suffisant. »

Bien que nous ne soyons pas capables de rallonger notre bras, nous pouvons améliorer la qualité de notre effort. Si notre vie est précieuse, chaque instant de celle-ci doit l'être aussi. Plus nous verrons clairement à quel point chaque instant de cette naissance humaine est précieux, plus il nous semblera naturel de faire des efforts dans la pratique du Dhamma.

Ajahn Jayasāro
04/01/24

*Plus nous
verrons
clairement à quel
point chaque
instant de cette
naissance
humaine est
précieux, plus il
nous semblera
naturel de faire
des efforts dans
la pratique du
Dhamma.*
Ajahn Jayasāro



Renoncer aux attachements

Renunciation of attachments seems intimidating because it feels as if we are being asked to give up things which give us a lot of pleasure - or, at least, more pleasure than pain.

If we still perceive things in this way there can be no renunciation in the Buddhist sense. True renunciation can only occur through clear seeing.

By looking again and again at our mind we see that, in fact, the pleasure that we receive from our attachments is much less than we thought, the suffering much more. When we see this truth with a peaceful mind we throw off the attachment without regret.

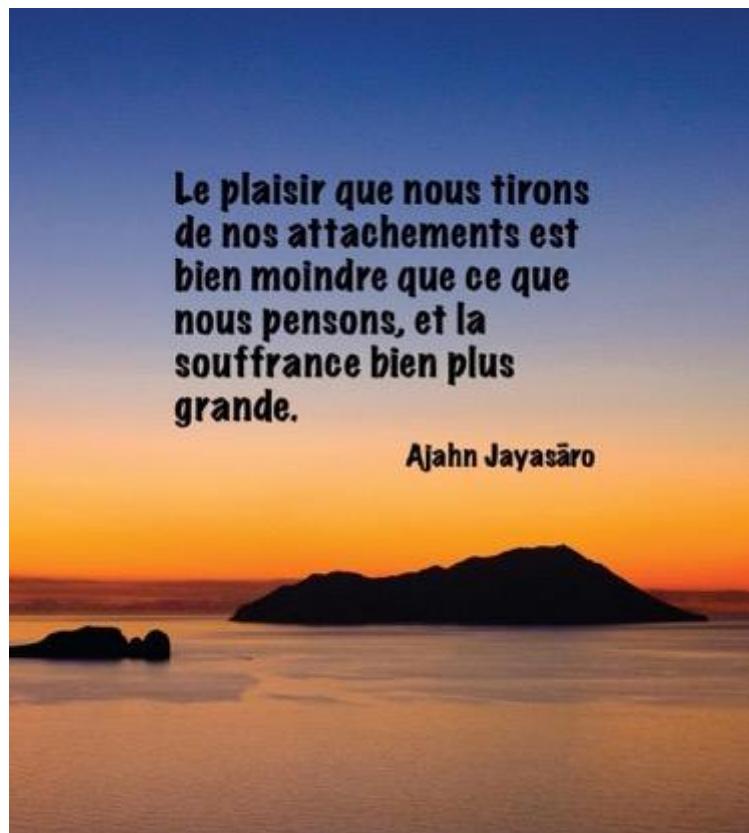
Ajahn Chā said it was like a fisherman who grabs a poisonous snake from a net thinking it is an eel. The moment he realises what he is holding he throws it as far away as he can.

Renoncer aux attachements semble intimidant parce que nous avons l'impression qu'il nous est demandé de renoncer à des choses qui nous procurent beaucoup de plaisir, ou, du moins, plus de plaisir que de souffrance.

Si nous persistons à voir les choses ainsi, le renoncement au sens bouddhiste du terme n'est pas possible. Le véritable renoncement ne peut se produire qu'en voyant les choses clairement. En observant encore et encore notre esprit, nous réalisons qu'en réalité, le plaisir que nous tirons de nos attachements est bien moindre que ce que nous pensions, et la souffrance bien plus grande. Lorsque nous voyons cette vérité avec un esprit paisible, nous nous débarrassons de nos attachements sans regret.

Ajahn Chā disait qu'il en est de même que pour un pêcheur qui attrape un serpent venimeux dans un filet en le prenant pour une anguille. Dès qu'il réalise son erreur, il le lance aussi loin que possible.

Ajahn Jayasāro
07/01/24



Nous nous prosternons

Even with teachers who care for us so much and give us so many wise teachings we find progress on the path to be slow and difficult. How much more difficult it would be without a teacher! And how marvellous that the Buddha realised supreme enlightenment all by himself! He completely eliminated every kind of mental defilement, and achieved absolute perfection in virtue, wisdom and compassion without anyone to show him the way. For this reason we bow at his feet.

Even to successfully explain very simple matters to people we know and love can be a real challenge. How wonderful that the Buddha was able to explain the most profound matters with words that have touched the hearts of people all over the world for over 2600 years! For his skill and patience in teaching the Dhamma we bow at his feet.

Even to create a family or an organisation or an institute that can thrive and prosper for two generations is a great achievement. The Buddha created a monastic order that has survived over a hundred generations, and has preserved his path to liberation and transmitted it to countless beings.

For his wisdom and kindness in ensuring the happiness of future generations, we bow at his feet.

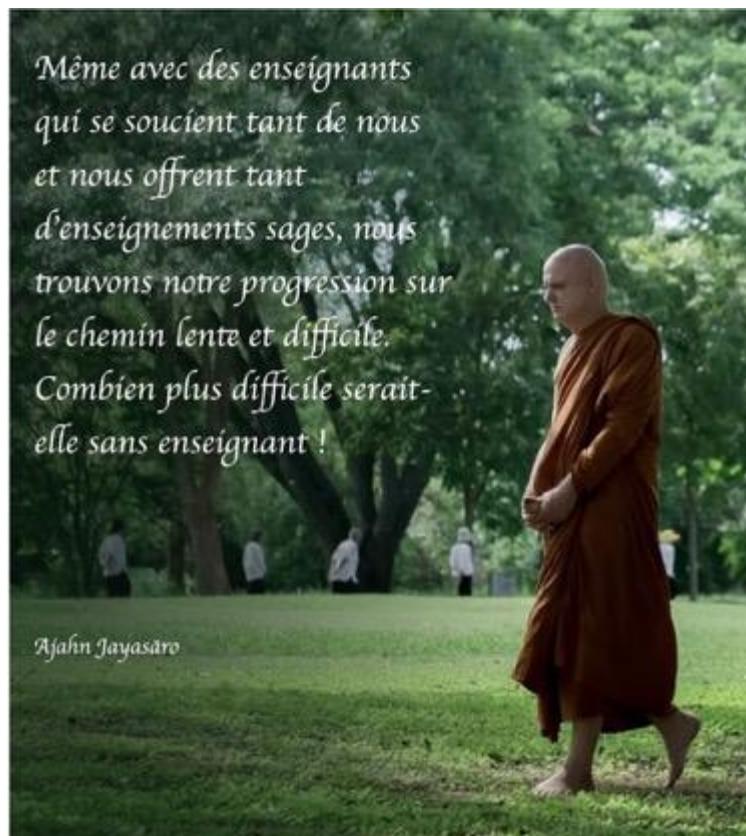
Même avec des enseignants qui se soucient tant de nous et nous offrent tant d'enseignements sages, nous trouvons notre progression sur le chemin lente et difficile. Combien plus difficile serait-elle sans enseignant ! Que le Bouddha ait atteint l'éveil seul est merveilleux ! Il a totalement éliminé toute souillure mentale, atteignant la perfection et la vertu absolues, la sagesse et la compassion sans que personne ne lui montre le chemin. C'est pour cela que nous nous prosternons à ses pieds.

Le fait même de parvenir à expliquer des choses très simples aux gens que nous connaissons et que nous aimons peut être un véritable défi. Que le Bouddha ait réussi à transmettre les enseignements les plus profonds par des mots qui touchent le cœur des gens du monde entier depuis plus de 2600 ans est merveilleux ! Pour son habileté, sa patience et son enseignement du Dhamma, nous nous prosternons à ses pieds.

Même fonder une famille, une organisation ou un institut qui perdure et prospère durant deux générations relève de l'exploit. Le Bouddha a créé un ordre monastique qui perdure depuis plus de cent générations, préservant sa voie vers la libération et la transmettant à d'innombrables êtres.

Pour sa sagesse et sa compassion qui permettent d'assurer le bonheur des générations futures, nous nous prosternons à ses pieds.

Ajahn Jayasāro
11/01/24



Quitter le foyer



People throughout Asia leave their families behind in the countryside and go to work in the capital city, or perhaps even abroad, sometimes for years. This is difficult for everyone, but accumulating wealth far away is often seen as the best way to provide for the long-term welfare of the family.

There is a parallel with the renunciation of the Buddha. He left his home for seven years before returning with the far greater gift for his family of spiritual wealth. He was able to help his father and ~~his~~ step-mother, his wife and son to become arahants, as well as cousins such as Ven. Ananda and Ven. Anuruddha.

The Buddha has been criticized for deserting his family in the middle of the night. But, in fact, the traditional story with the sleeping dances, one last glance at wife and son, and so on, first appears in the epic poem *Buddhacarita* composed by Asvaghosa, over five hundred years after the event.

In our primary source, the *Sutta Pitaka*, the main ^{reference} we find is in the *Atiyapariyescana Sutta* (M.26) where the Buddha says:

"Later, while still young, a black-haired young man endowed with the blessings of youth in the first stage of life — and while my parents, unwilling, were crying with tears streaming down their faces — I shaved off my hair and beard, put on the ochre robe and went forth from the home life into homelessness."

Ajahn Jayasaro
14/1/25

Dans toute l'Asie, les gens quittent leur famille à la campagne pour aller travailler dans la capitale, voire à l'étranger, parfois pendant plusieurs années. Cela s'avère difficile pour tous, mais la quête de la richesse dans une terre lointaine est souvent considérée comme le moyen le plus efficace d'assurer la prospérité future de leur famille.

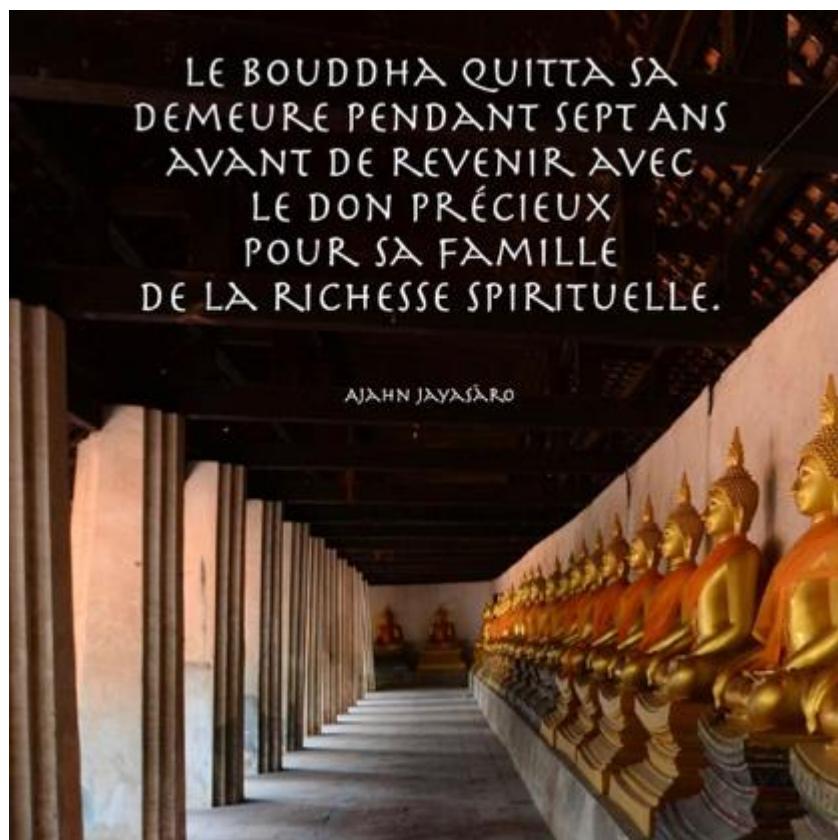
Il y a un parallèle avec le renoncement du Bouddha. Il quitta sa demeure pendant sept ans avant de revenir avec un don bien plus précieux pour sa famille : la richesse spirituelle. Il put aider son père et sa belle-mère, sa femme et son fils à devenir arahants, ainsi que des cousins tels que les Vénérables Ananda et Anuruddha.

On a reproché au Bouddha d'avoir abandonné sa famille au milieu de la nuit. Cependant, la version traditionnelle avec les danseuses endormies, un dernier regard à sa femme et à son fils, n'apparaît pour la première fois que dans le poème épique Buddhacarita d'Asvaghosa, composé plus de cinq cents ans après les faits.

Dans notre source principale, le Sutta Pitaka, la principale référence se trouve dans l'Ariyapariyesana Sutta (M. 26) où le Bouddha dit :

« Plus tard, alors que j'étais encore jeune, un jeune homme aux cheveux noirs dans l'éclat de la jeunesse, au premier stade de la vie, et contre la volonté de mes parents qui pleuraient à chaudes larmes, j'ai rasé mes cheveux et ma barbe, j'ai revêtu la robe ocre et j'ai quitté le foyer pour l'errance.»

Ajahn Jayasāro
14/1/25



Renoncer aux petits plaisirs



The Buddha once spoke of monks who complained about some of the things he asked them to renounce. Their attitude was,

"I've given up so much already, surely I don't need to relinquish this small pleasure as well". Other monks saw things even difficult to abandon as trifles, and abandoned them due to their faith in the Buddha's wisdom and compassion. Their attitude was, "I've given up so much already, surely I can relinquish this small pleasure as well". The Buddha compared the first monks to quails tethered by rotting, coreless creepers and facing death. For them the rotting creepers are like sturdy yokes. The second group of monks are like royal elephants who can break the stout leather thongs that bind them simply by twisting their body. For them the stout leather thongs are as insubstantial as rotting creepers.

If your house was on fire it would be foolish to argue that it's alright to stay inside because the activity keeping you inside is blameless. The crucial issue here is not the particular nature of the attachment, but that it is an attachment. Your willingness to put it down will depend upon how aware you are of the fires of greed, aversion and delusion threatening you.

Ajahn Jayasaro

18/1/25

Un jour, le Bouddha parla de moines qui se plaignaient de certaines des choses auxquelles il leur demandait de renoncer. Leur attitude était la suivante : « J'ai déjà renoncé à tant de choses, je n'ai sûrement pas besoin de renoncer aussi à ce petit plaisir ». D'autres moines considéraient les choses difficiles à abandonner comme des bagatelles et les abandonnaient en raison de leur foi en la sagesse et la compassion du Bouddha. Leur attitude était la suivante : « J'ai déjà renoncé à tant de choses, je peux aussi renoncer à ce petit plaisir. »

Le Bouddha comparait les premiers moines à des cailles attachées à des lianes creuses et pourries, confrontées à la mort. Les lianes pourries sont pour eux comme des jougs solides. Les moines du second groupe sont comparables à des éléphants royaux qui peuvent rompre les solides liens de cuir qui les retiennent simplement en se tordant. Pour eux, les courroies robustes ne sont rien de plus que des lianes pourries.

Si votre maison brûlait, il serait absurde de soutenir qu'il est normal de rester à l'intérieur parce que l'activité qui vous y retient est sans reproche. Le véritable enjeu n'est pas la nature spécifique de l'attachement, mais qu'il s'agisse d'un attachement. Votre volonté d'y mettre fin dépendra de votre capacité à percevoir les feux de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion qui vous menacent.

Ajahn Jayasāro
18/1/25



La question n'est pas de devenir rien



Recently, I was talking with someone who is reaching the end of a successful and fulfilling career. He told me that at work he feels as motivated as ever, but back at home he has become subject to bouts of depression. We spoke about how identifying with any role makes separation from it painful. I talked about balancing the sense of being somebody with the awareness of being nobody. At the end of our conversation he seemed energised and said he would go back and try to learn how to be nobody. I said no, that's not what I've been telling you. It's not a matter of becoming something, even nothing. It's a matter of tuning into what is always already the case.

We can be aware of forms and sounds, hot and cold, like and dislike, pleasure and pain, and so on. Each thing which is known has its own distinctive qualities. But the knowing itself, whether of internal or external phenomena has just one flavour. The awareness itself has no personality, it's not anybody in particular. That is the nobody dimension of experience. When we know how to keep coming back to the awareness itself, how to dwell with it, our life changes. We can be all kinds of somebody, we can be perceived by others as all kinds of somebody, and feel no constriction. Alone, or surrounded by hundreds of people, we feel at ease.

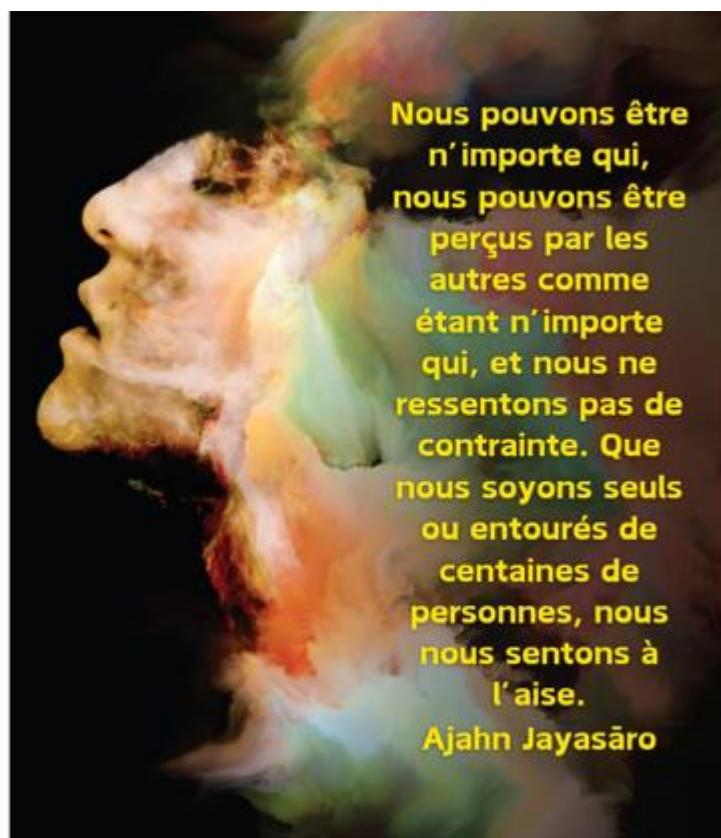
Ajahn Jayasaro
21/1/25

Récemment, j'ai discuté avec quelqu'un qui arrive à la fin d'une carrière prospère et enrichissante. Il m'a dit qu'il se sentait plus motivé que jamais au travail, mais que, à la maison, il était devenu sujet à des épisodes de dépression. Nous avons discuté de la manière dont l'identification à un rôle rend la séparation douloureuse. J'ai aussi parlé de l'équilibre entre le sentiment d'être quelqu'un et celui de n'être personne. À la fin de notre échange, il semblait plein d'énergie et me dit qu'il allait essayer d'apprendre à n'être personne. Je lui ai répondu : « Non, ce n'est pas ce que je vous ai dit. La question n'est pas de devenir quelque chose, ni même de devenir rien. Il s'agit de se transformer en ce qui est déjà et a toujours été ».

Nous pouvons être conscients des formes et des sons, du chaud et du froid, du goût et de l'aversion, du plaisir et de la souffrance, etc. Chaque chose connue possède ses qualités distinctes. Mais la connaissance elle-même, qu'il s'agisse de phénomènes internes ou externes, n'a qu'une seule saveur. La conscience elle-même n'a pas de personnalité, elle n'est personne en particulier. C'est la dimension impersonnelle de l'expérience. Lorsque nous apprenons à revenir sans cesse à la conscience elle-même et comment y demeurer, notre vie s'en trouve transformée. Nous pouvons être n'importe qui, nous pouvons être perçus par les autres comme étant n'importe qui, et nous ne ressentons pas de contrainte. Que nous soyons seuls ou entourés de centaines de personnes, nous nous sentons à l'aise.

Ajahn Jayasāro

21/1/25



Sīla



Sīla is distinguished from other moral codes by certain unique features:

1. Buddhist precepts are not commandments.

There is no concept of a divine creator or enforcer, one who rewards compliance and punishes transgressors.

2. Each precept must be undertaken voluntarily, through recognizing both its value as a tool for educating one's conduct, and the suffering for oneself and others liable to occur through not keeping it.

3. Sīla can only be practised well when accompanied by a training of the heart, particularly the virtues of mindfulness, loving-kindness and forbearance (khanti).

4. Sīla is sullied if keeping precepts leads to feelings of superiority over those who don't keep them.

5. Sīla is sullied if one keeps precepts with an ulterior motive such as a heavenly rebirth.

6. The keeping of precepts must be conducted in a way that creates the supporting conditions for the development of sāmādhi and pāṇī, most vitally by removing the mental agitation that results from unwise actions and speech.

7. Ultimately, sīla reaches the level where it becomes natural and spontaneous. This occurs when the mental states responsible for transgressions have been completely abandoned.

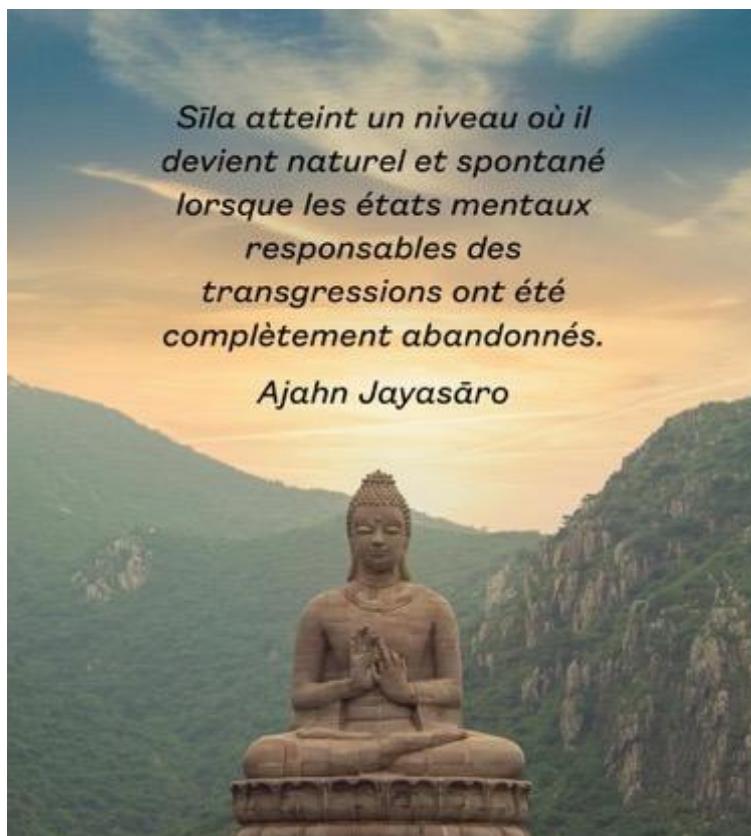
Ajahn Jayasaro
25/1/25

Sīla se distingue des autres codes moraux par certaines caractéristiques uniques :

1. Les préceptes bouddhistes ne sont pas des commandements. Il n'y a pas de concept de créateur divin ou d'inspecteur qui récompense le respect des préceptes et punit les transgresseurs.
2. Chaque précepte doit être pris volontairement, en reconnaissant à la fois sa valeur en tant qu'outil éducatif de la conduite, ainsi que la souffrance pour soi-même et pour les autres susceptible de se produire si on ne le respecte pas.
3. Sīla ne peut être bien pratiqué que s'il s'accompagne d'un entraînement du cœur, en particulier le développement des vertus de la pleine conscience, la bienveillance et la patience (khanti).
4. Sīla est souillé si le respect des préceptes entraîne un sentiment de supériorité envers ceux qui ne les respectent pas.
5. Sīla est souillé si l'on observe les préceptes avec l'intention de gagner une renaissance céleste.
6. L'observance des préceptes doit être conduite de manière à créer les conditions favorables au développement de samādhi et de paññā, en s'appliquant surtout à éliminer l'agitation mentale qui résulte d'actions et de paroles peu judicieuses.
7. Finalement, sīla atteint un niveau tel qu'il devient naturel et spontané. Cela se produit lorsque les états mentaux responsables des transgressions ont été complètement abandonnés.

Ajahn Jayasāro

25/1/25



Une carte fiable pour traverser le chaos



The Buddha revealed many timeless (akalika) truths about the way things are. He also taught skillful means to realize those truths which were also mostly timeless, but were occasionally specific to the time and place he lived in. How to distinguish them? One clue may be found in his references to the future. The Buddha didn't make prophecies. But he did talk about the causes and conditions of the flourishing and the causes and condition of the decline of the Sangha. Clearly, these are, by definition, enduring factors, not restricted to fifth century BC India. For example, the Buddha taught conditioning factors for the long-term welfare of monastic communities to include frequent, regular meetings in which Sangha affairs are conducted in harmony, upholding the training rules (neither adding to them or subtracting from them), respecting Sangha elders and being welcoming to like-minded guests and newcomers. On an individual level, the Buddha emphasized the monk keeping themselves free from the influence of craving, and finding delight in forest dwellings.

Today the world is in an intense period of rapid and unpredictable change. Although we cannot know the future, we can follow in the footsteps of the Buddha. If we focus on the values and principles conducive to growth in Dhamma that need to be upheld, we will have a reliable map through the chaos.

Ajahn Jayasaro
28/1/25

Le Bouddha a révélé de nombreuses vérités éternelles (akālika) sur la façon dont les choses sont. Il a également enseigné des moyens habiles de réaliser ces vérités, qui sont aussi pour la plupart éternelles, mais qui peuvent parfois être spécifiques à l'époque et au lieu où il vivait. Comment les différencier ? Un indice peut être trouvé dans ses références au futur. Le Bouddha n'a pas fait de prophéties. Mais il a parlé des causes et des conditions de l'épanouissement et des causes et des conditions du déclin du Sangha. Il est clair qu'il s'agit, par définition, de facteurs durables et qui ne se limitent pas au cinquième siècle avant notre ère en Inde. Par exemple, le Bouddha a enseigné que les facteurs nécessaires au bien-être à long terme des communautés monastiques incluent des réunions fréquentes et régulières au cours desquelles les affaires du Sangha sont menées en harmonie, le respect des règles de formation (sans rien ajouter ni retrancher), le respect des aînés du Sangha et l'accueil des hôtes et des nouveaux arrivants partageant les mêmes idées. Sur le plan individuel, le Bouddha a souligné l'importance pour les moines de se préserver de l'influence du désir et de trouver leur bonheur dans des retraites au sein de la forêt.

Aujourd'hui, le monde traverse une période intense de changements rapides et imprévisibles. Bien que nous ne puissions pas prédire l'avenir, nous pouvons suivre les traces du Bouddha. En nous concentrant sur les valeurs et les principes favorables au développement du Dhamma qui doivent être respectés, nous aurons une carte fiable pour traverser le chaos.

Ajahn Jayasāro
28/1/25



En nous concentrant sur les valeurs et les principes favorables au développement du Dhamma qui doivent être respectés, nous aurons une carte fiable pour traverser le chaos.

Ajahn Jayasāro

L'exercice de l'attention



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

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

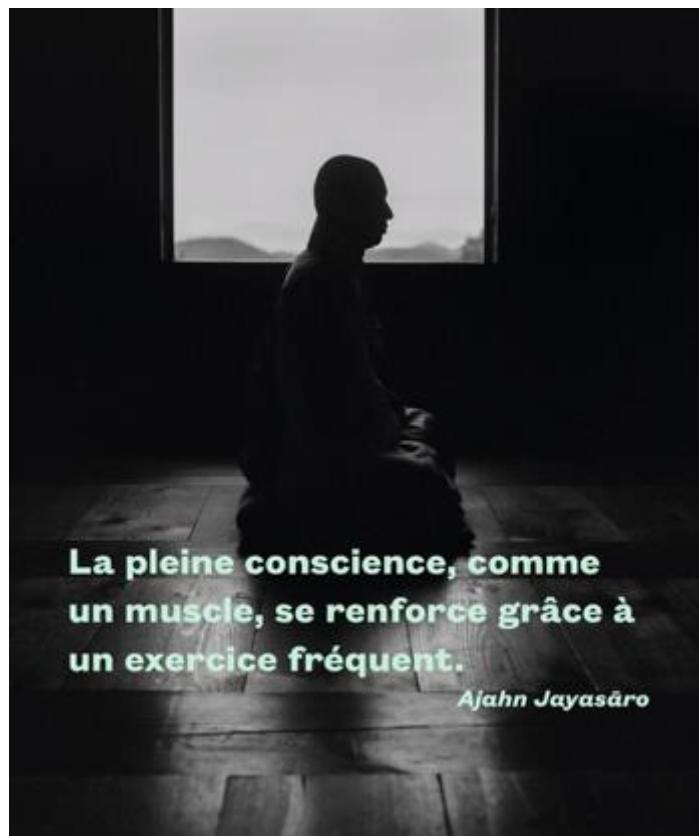
Ajahn Jayasaro

1/2/25

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

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

Ajahn Jayasāro
01/02/25



Porter à l'esprit et garder à l'esprit



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

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

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

Ajahn Jayaratna
4/2/25

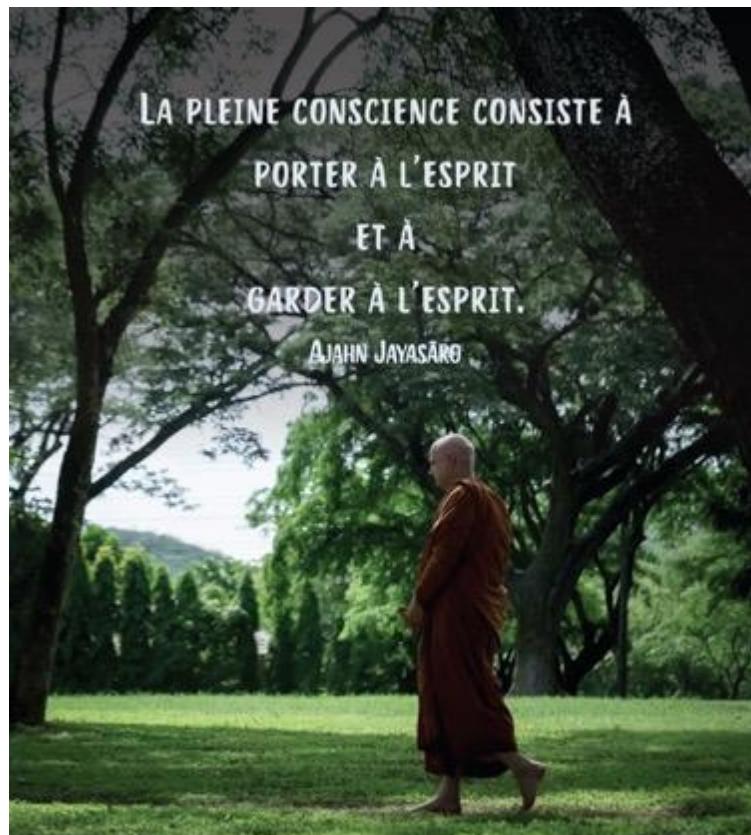
La pleine conscience consiste à porter à l'esprit et à garder à l'esprit.

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

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

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

Ajahn Jayasāro
4/2/25



La pratique du Dhamma encourage le questionnement



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

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

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

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

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

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

What are the pros and cons of sensual pleasures?

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

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

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

Ajahn Jayasāra

08/2/25

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

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

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

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

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

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

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

Quels sont les avantages et les inconvénients des plaisirs sensuels ?

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

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

Comment ?

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

Et poursuivez.

Ajahn Jayasaro

8/2/25



Cela passera bientôt



When I was ten years old, my family moved to a town in Eastern England. During winter, this town is subject to bitterly cold winds. Soon I learned that they blow all the way from Siberia. But it wasn't so much the winter winds I found depressing as a boy, or even the short days—it was all the bare, leafless trees. Here in Thailand trees to shed their leaves in the hot season rather than the cold. In my hermitage, I've planted a large number of evergreens to make sure that it never gets too bleak. Nevertheless, entering the hot season I have often noted an underlying dissatisfaction with the bare trees around me—an echo of my childhood aversion—and a recurrent longing for the rain to come soon to quickly restore the lush greenness of the forest.

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

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

Ajahn Jayasaro
11/2/25

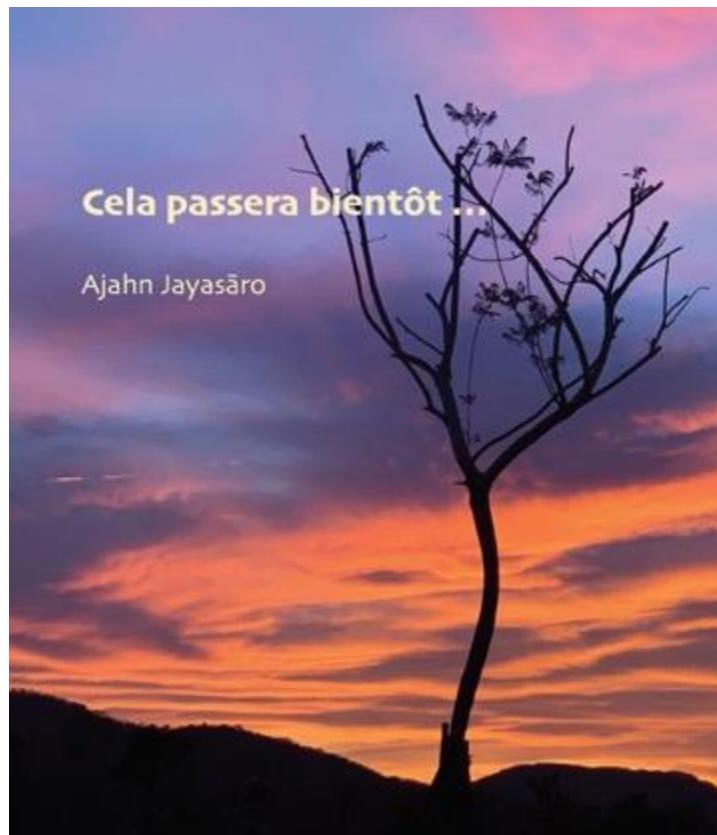
Lorsque j'avais dix ans, ma famille emménagea dans une ville de l'est de l'Angleterre. En hiver, cette ville était balayée par des vents glacials. J'ai rapidement découvert qu'ils venaient de Sibérie. Ce n'étaient pas tant les vents hivernaux ni les journées courtes qui me déprimaient en tant qu'enfant,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

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

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

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

Ajahn Jayasāro
11/2/25



Réciprocité



There is a beautiful reciprocity to Dhamma practice.

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

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

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

Ajahn Jayasaro

15/2/25

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

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

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

Ajahn Jayasāro
15/02/25



Honte et culpabilité ne doivent pas être confondues



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

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

Ajahn Jayasāro
18/2/25

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

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

Ajahn Jayasāro
18/2/25



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

Ajahn Jayasāro

Les Fleurs



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

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

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

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

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

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

Ajahn Jayasaro
22/2/25

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

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

Le quatrième chapitre du Dhammapada s'intitule 'Fleurs'. Dans un verset, il est dit que quelqu'un qui se souvient de paroles sages mais ne les met pas en pratique est comme une belle fleur sans parfum. Celui qui agit en fonction des sages paroles est comme une fleur qui est à la fois belle et parfumée.

Dans un autre verset, le Bouddha dit que, tandis que le parfum des fleurs ne peut aller à l'encontre du vent, la bonté, le parfum du cœur humain, peut être appréciée dans toutes les directions.

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

Ajahn Jayasaro
22/02/2025

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

Ajahn Jayasaro



Ne rien prendre pour acquis



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

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

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

Ajahn Jayasaro
25/2/25

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

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

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

Ajahn Jayasāro
25/2/25



Nettoyons notre esprit



The Buddha once compared looking at ones mind in Dhamma practice to the way that a young man or woman might look at their reflection in a mirror or bowl of water. If those young people were to see any dirt on their faces they would immediately try to remove it. If they saw their faces were free of dirt, they would take pleasure in the cleanliness.

In the same way a practitioner looks at the mind to see whether it is often sullied by covetous thoughts, by thoughts of ill-will, by sloth and drowsiness, by agitation, by hesitation, by irritability, confusion and other corrupting qualities. If they see that these qualities are generally present they should put forth diligent effort to abandon them, with the same sense of urgency they might feel if their turban or head were on fire.

If, on the other hand, they look at their mind and see that generally it is free of such qualities, they may take pleasure in their absence, appreciating how wonderful it is to be free of them even to a limited degree. But rather than allowing that joy to be a cause of complacency, they use it as a spur to increase their efforts to bring the defilements to complete cessation.

Ajahn Jayasaro
1/3/25

Un jour, le Bouddha compara le fait de regarder son esprit pendant la pratique du Dhamma à la manière dont un jeune homme ou une jeune femme regarde son reflet dans un miroir ou une bassine d'eau. Si ces jeunes voient une saleté quelconque sur leur visage, ils s'empressent de la nettoyer. S'ils constatent que leur visage est propre, ils en tirent une grande satisfaction.

De même, un pratiquant observe son esprit pour voir s'il est souvent souillé par des pensées d'avidité, par des pensées de malveillance, par la paresse et la somnolence, par l'agitation, par l'hésitation, par l'irritabilité, la confusion et d'autres qualités corruptrices. S'il constate que ces souillures sont généralement présentes, il doit faire des efforts vigoureux pour les abandonner, avec le même sentiment d'urgence qu'il pourrait ressentir si son turban ou sa tête étaient en feu.

Au contraire, si leur esprit est généralement exempt de telles souillures, les pratiquants peuvent se réjouir de leur absence, appréciant combien il est merveilleux d'en être libéré, fut-ce de façon limitée. Mais plutôt que de laisser cette joie être une cause de complaisance, ils l'utilisent comme un stimulant pour accroître leurs efforts afin de mettre complètement fin aux souillures.

Ajahn Jayasāro
1/3/25



Vénérable Anuruddha



In a previous life, it is said that Ven. Anuruddha, one of the Buddha's great disciples, was a slave called Annabhara, member of the household of a banker called Sumana. One day, while cutting grass in the meadow, Annabhara caught sight of a samana with his alms bowl. He immediately put down what he was doing and rushed into the house. He returned with the rice intended for his own breakfast, and offered it to the samana. Seeing this, Sumana's daughter shouted her approval of this act of generosity, and by doing so, alerted her father.

As Annabhara sat listening to words of wisdom from the samana, Sumana approached. He asked Annabhara to share his merit with him. Annabhara hesitated, (my guess: he's thinking "I'm your slave. You own my body. Now you want my merit too? Can I have nothing for myself?"), and looked to the samana. The samana then uttered one of the most beautiful, ancient and universal of similes. He said, "Annabhara, your merit is like a candle flame. If you light someone else's candle from your candle, yours is in no way diminished."

So Annabhara shared his merit with Sumana, and Sumana wanted to give him a reward. Annabhara refused: "If I take money for this, it will be as if I sold it to you, and I will lose all the joy I am feeling." Sumana was so impressed that he pronounced Annabhara a free man from that moment onwards.

Ajahn Jayasaro
4/3/25

Il est dit que le Vénérable Anuruddha, l'un des grands disciples du Bouddha, était, dans une vie antérieure, un esclave du nom d'Annabhara, appartenant au foyer d'un banquier du nom de Sumana.

Un jour, alors qu'il coupait du foin dans les champs, Annabhara aperçut un samana avec son bol à aumônes. Il interrompit immédiatement son travail et se précipita dans la maison. Il revint avec le riz destiné à son propre repas du matin et l'offrit au samana. Le voyant, la fille de Sumana cria son approbation de cet acte de générosité, ce qui alerta son père.

Sumana s'approcha d'Annabhara qui était assis à écouter les paroles de sagesse du samana. Il demanda à Annabhara de partager son mérite avec lui. Annabhara hésita. À mon avis, il se disait : "Je suis ton esclave. Mon corps t'appartient. Maintenant, tu veux aussi mon mérite ? Puis-je ne rien avoir pour moi ? » Il se tourna vers le samana qui évoqua alors une image parmi les plus belles, les plus anciennes et les plus universelles. Il dit : « Annabhara, ton mérite est comme la flamme d'une bougie. Si tu allumes la bougie de quelqu'un d'autre à partir de ta bougie, la tienne n'en est en rien affaiblie. »

Annabhara partagea donc son mérite avec Sumana, qui souhaita lui donner une récompense. Annabhara refusa en disant : « Si je prends de l'argent pour cela, ce serait comme si je vous l'avais vendu et je perdrai toute la joie que je ressens ». Sumana fût tellement impressionné qu'il annonça que Annabhara était désormais un homme libre.

Ajahn Jayasāro
4/3/25



Frustration à l'égard de la pratique



It may sometimes appear that realising the Dhamma was rather easy and straightforward in the time of the Buddha. But the texts reveal how difficult it was for most people even in those days.

The bhikkhuni Sīha provides an extreme example. After seven years, she reached such a state of despair with her practice that she decided to hang herself. Fortunately, her preparations to end her life provoked such profound insights into impermanence, dukkha and not-self that she realised arahantship before she could do so.

In the Therigatha, another bhikkhuni arahant, Sama, relates her frustrations and their eventual resolution:

"Twenty five years passed after I became a nun with no serenity at all. No mastery of the mind, no inner peace. But then, while recollecting the Buddha's teachings, I was struck by a deep sense of urgency.

I have had much suffering in my life, but through finding joy in heedfulness, I have destroyed craving and completed the Buddha's training. This is the seventh day since the craving went dry."

The Buddha is the Great Physician. But his teachings are not so much like pills that you swallow, as like a cream that you have to knead into your heart again and again and again, until finally the result is felt. It may take seven days, seven years, seven lifetimes. Or more. It's all good.

Ajahn Jayasaro
8/3/25

Il peut sembler parfois que la réalisation du Dhamma était plutôt facile et simple à l'époque du Bouddha. Mais les textes révèlent à quel point c'était difficile pour la plupart des gens, même à cette époque.

La bhikkhuni Siha en fournit un exemple extrême. Après sept ans, elle atteignit un tel état de désespoir à l'égard de sa pratique qu'elle décida de se pendre. Heureusement, les préparatifs qu'elle avait faits pour mettre fin à ses jours lui permirent de prendre conscience de l'impermanence, de dukkha et du non-soi, si profondément qu'elle devint une arahant avant de pouvoir mettre son projet à exécution.

Dans le Therigatha, une autre bhikkhuni arahant, Sama, partage ses frustrations et leur résolution finale :

Vingt-cinq ans se sont écoulés depuis que je suis devenue nonne, sans la moindre sérénité.
Aucune maîtrise de l'esprit, aucune paix intérieure.
Cependant, en me remémorant les enseignements du Bouddha, un profond sentiment d'urgence m'a soudain envahie.
J'ai beaucoup souffert dans ma vie, mais en trouvant la joie dans l'attention, j'ai détruit l'avidité et complété l'entraînement du Bouddha. Sept jours se sont écoulés depuis que le désir s'est éteint.

Le Bouddha est le Grand Médecin. Mais ses enseignements ne sont pas tant des pilules que l'on avale, qu'une crème dont on doit masser le cœur encore et encore et encore, jusqu'à ce que le résultat soit enfin ressenti. Cela peut prendre sept jours, sept ans, sept vies... ou plus. Tout va bien.

Ajahn Jayasāro
8/3/25



L'ignorance n'est pas le bonheur



There is an old saying in Britain that 'ignorance is bliss'. It is derived from an 18th century poem in which the poet,

Thomas Gray, suggests that in certain matters where knowing the truth would be painful, it is better not to know.

In Buddhadhamma, it is always better to know. The Buddha said, "I declare the end of defilement for one who knows, not for one who does not know".

For one who does not know the truth, the not-knowing is a vacuum. Nature fills it with false knowing and craving, which manifests as dukkha, suffering. If you're tied to a railway track, like in an old silent movie, it might feel less stressful to close your eyes rather than watch the approaching steam train. But it would be better to work out how to undo the knots and then jump clear.

This is the vital point: wherever there is a lack of understanding, defilement inevitably arises and produces suffering. The only way to protect the mind from defilement and suffering is through developing the wisdom that sees things in their true light. The ultimate purpose of cultivating mindfulness and samādhi is to facilitate this wisdom.

Prejudice, cruelty, violence are rooted in ignorance of the way things are. They cannot exist without that ignorance. Human beings are capable of waking up to the way things are. This is the grounds for a cautious optimism about the human race.

Ajahn Jayasaro
11/3/25

Il existe un vieux dicton en Grande-Bretagne qui dit que « l'ignorance, c'est le bonheur ». Ce proverbe provient d'un poème du XVIII^e siècle, dans lequel le poète Thomas Gray suggère qu'il vaut mieux ignorer la vérité quand, dans certains domaines, elle peut être douloureuse.

Dans le bouddhisme, il est toujours préférable de savoir. Le Bouddha affirma : « Je déclare la fin de la souillure pour celui qui sait, pas pour celui qui ne sait pas ».

Pour celui qui ne connaît pas la vérité, l'ignorance est un vide. La nature le remplit de fausses connaissances et de désir qui se manifestent sous la forme de dukkha, la souffrance. Il est possible que, si vous êtes attaché à des rails, comme dans un vieux film muet, il soit plus facile de fermer les yeux plutôt que de regarder le train à vapeur qui approche. Cependant, il vaudrait mieux trouver un moyen de défaire les nœuds et de sauter de côté à temps.

C'est le point essentiel : lorsqu'il y a un manque de compréhension, la souillure émerge inévitablement et entraîne la souffrance. Le seul moyen de protéger l'esprit de la souillure et de la souffrance est de cultiver la sagesse qui voit les choses telles qu'elles sont réellement. Le but ultime de la pratique de la pleine conscience et du samādhi est de faciliter le développement de cette sagesse.

Les préjugés, la cruauté, la violence trouvent leurs racines dans l'ignorance de la véritable nature des choses. Ils ne peuvent pas exister sans cette ignorance. Les êtres humains sont capables de s'éveiller à la réalité des choses. C'est ce qui justifie un optimisme prudent à l'égard de l'humanité.

Ajahn Jayasāro
11/3/25



Le Triple Joyau ne peut être volé



Once upon a time a rich man owned a great diamond which he loved very much. Often, he would have his servants place the diamond on a plinth on the lawn behind his house, so that he could sit on his verandah and watch it sparkle in the morning light. It was the nearest he ever got to peace of mind.

One day the unimaginable happened. As he sat enjoying all the colours of the rainbow being emitted by the diamond as it received the early morning rays of sun, the sparkling started to fade and then disappeared. The rich man got up from his chair and rushed over to his beloved diamond, but it had gone, vanished into thin air.

In fact, the diamond had not been there from the start. In order that they could steal the diamond without being suspected, the rich man's servants ~~had~~ had placed on the plinth a lump of carved ice.

Rich or poor, we all have cherished diamonds. Most of them have always been lumps of ice. Only the Buddha, Dhamma and Sangha do not melt and cannot be stolen.

Ajahn Jayasaro
15/3/25

Il était une fois un homme riche qui possédait un gros diamant qu'il aimait énormément. Souvent, il demandait à ses domestiques de placer le diamant sur un socle dans le jardin derrière sa maison, afin qu'il puisse s'asseoir sur sa véranda et le regarder scintiller à la lumière du matin. C'était pour lui ce qui s'approchait le plus de la paix intérieure.

Un jour, l'impensable se produisit. Alors qu'il savourait toutes les couleurs de l'arc-en-ciel émises par le diamant sous les premiers rayons du soleil, l'éclat commença à s'estomper, puis disparut. L'homme riche se leva de sa chaise et se précipita vers son précieux diamant, mais le joyau avait disparu, comme s'il s'était évaporé dans les airs.

En réalité, le diamant n'avait jamais été là. Afin de pouvoir le voler sans éveiller de soupçons, les domestiques de l'homme riche avaient placé sur le socle un bloc de glace sculpté.

Riche ou pauvre, nous avons tous des diamants précieux. La plupart d'entre eux ne sont que des blocs de glace. Seuls le Bouddha, le Dhamma et le Sangha ne fondent pas et ne peuvent être volés.

Ajahn Jayasāro
15/3/25



Riche ou pauvre, nous avons tous des diamants précieux. La plupart d'entre eux ne sont que des blocs de glace.

Ajahn Jayasāro

Chien qui aboie ne mord pas



A man and his friend arrive at the house of an acquaintance for the first time. As they approach the door, a large dog rushes out from behind the house, barking aggressively. Seeing his friend is frightened, the man says to him, "Don't worry. Barking dogs don't bite." His friend, a meditator, replies: "I know that, you know that, but does the dog know that?"

Two is a dangerous number. Most people rarely learn new things from an old friend, or change their mind because of something the old friend says. More commonly, they fall into a pattern of shared habits. Drawn into a bubble of two, they reinforce, and magnify each others' assumptions, beliefs and prejudices. Their agreements make their thoughts seem universally valid.

In meditation, we emerge for a time from all the bubbles we have created around ourselves, both the good ones and the bad. We gain a perspective on them. Now, we are constantly ready to check our map of the world against our direct experience. Maybe the barking dog doesn't bite. Maybe it does.

Ajahn Jayasaro
18/3/25

Un homme et son ami se rendent pour la première fois chez une connaissance. Alors qu'ils s'approchent de la porte d'entrée, un gros chien sort de derrière la maison en aboyant furieusement. Voyant que son ami est effrayé, l'homme lui dit : « Ne t'inquiète pas, les chiens qui aboient ne mordent pas. » Son ami, un méditant, lui répond : « Je le sais, tu le sais, mais le chien le sait-il ? »

Être à deux est dangereux. La plupart des gens apprennent rarement de nouvelles choses d'un vieil ami ou changent d'avis à cause de quelque chose qu'il leur a dit. Le plus souvent, ils tombent dans un schéma d'habitudes partagées. Formant leur bulle à deux, ils renforcent et amplifient les suppositions, les croyances et les préjugés l'un de l'autre. L'accord entre eux fait que leurs pensées leur paraissent universellement légitimes.

Dans la méditation, nous émergeons pour un temps de toutes les bulles que nous avons créées autour de nous, les bonnes comme les mauvaises. Nous prenons du recul par rapport à elles. Nous sommes alors constamment prêts à vérifier si notre carte du monde correspond à notre expérience directe. Peut-être que le chien qui aboie ne mord pas. Peut-être que si.

Ajahn Jayasāro
18/03/25



Anattā dans la vie quotidienne



Faces are very important to us. Babies are able to recognise faces in the first months of life. We identify with faces more than any other part of the body, and make many assumptions based upon them. The 'halo effect' means that people with attractive faces are usually assumed to have other positive qualities like competence, intelligence and honesty. This can lead to them receiving preferential treatment in many situations. People with unattractive faces are often unfairly judged to be untrustworthy.

Here is a face meditation practice: Express an emotion in your face. Start with something extreme like outrage. (How dare you!) Eyes closed, trace the ~~the~~ configuration of muscles involved, the warmth of blood flowing into the face etc. Being fully aware of the complex physiological changes that are taking place challenges identification with the face as being self or its expressions as belonging to self. Try lots of different emotions. Move on to more subtle ones like 'I'm not angry, just disappointed'. Try wholesome expressions as well, - a look of genuine appreciation for someone else's good fortune, for example.

If you practise this regularly it will become a habit. When an emotion occurs and expresses itself in your face, the awareness of the muscles involved will arise and undermine the sense of self currently manifesting. It is an excellent way to see anattā in daily life.

Ajahn Jayasaro
22/3/25

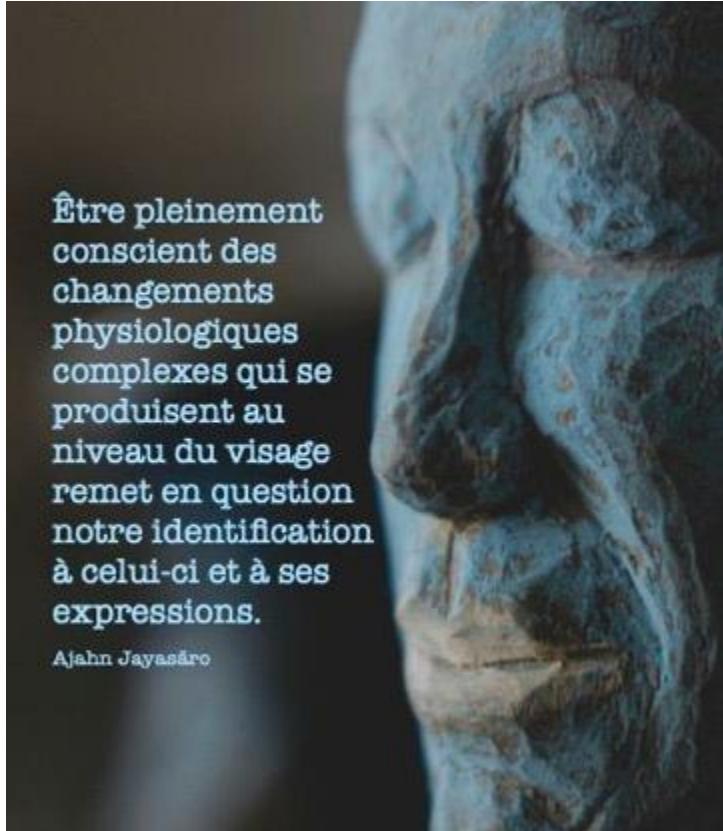
Les visages sont très importants pour nous. Les bébés sont capables de les reconnaître dès leurs premiers mois. Nous nous identifions davantage à un visage qu'à toute autre partie du corps et nous tirons de nombreuses conclusions sur la base des visages. L'« effet de halo » signifie que les personnes ayant un visage attrayant sont généralement perçues comme ayant d'autres qualités positives, telles que la compétence, l'intelligence et l'honnêteté. Cela peut les amener à bénéficier d'un traitement préférentiel dans de nombreuses situations. Les personnes ayant un visage peu attrayant sont souvent jugées injustement comme étant peu dignes de confiance.

Voici une pratique de méditation sur le visage : exprimez une émotion sur votre visage. Commencez par quelque chose d'extrême, comme l'indignation. (Comment osez-vous ?!) Les yeux fermés, tracez la configuration des muscles impliqués, la chaleur du sang qui irrigue le visage, etc.

En étant pleinement conscient des changements physiologiques complexes qui se produisent, on ne s'identifie plus à son visage ni à ses expressions. Expérimitez différentes émotions. Passez à des émotions plus subtiles, comme « Je ne suis pas en colère, juste déçu ». Essayez également des expressions saines, comme un regard d'appréciation sincère pour la bonne fortune de quelqu'un d'autre par exemple.

Si vous le faites régulièrement, cela deviendra une habitude. Lorsqu'une émotion se produit et s'exprime sur votre visage, la conscience des muscles concernés se manifestera et érodera le sens de soi que vous ressentez actuellement. C'est un excellent moyen de voir l'anattā dans la vie quotidienne.

Ajahn Jayasāro
22/3/25



Être pleinement conscient des changements physiologiques complexes qui se produisent au niveau du visage remet en question notre identification à celui-ci et à ses expressions.

Ajahn Jayasāro

Les résultats du kamma ne peuvent être déterminés



The Buddha taught that there are four matters which cannot be understood intellectually. Thinking about them too much will, he said, bring only madness or vexation.

They are:

The domain of the Buddhas

The domain of one in jhāna

The results of kamma

Conjecture about (the origin etc., of) the world (AN4.77)

The third of these four matters, the results of volitional actions, cannot be determined because some are experienced in the next life, and some in future lives. Also, there is no way of knowing how much of our present experience is influenced by ~~karma~~ kamma created in the past. We are simply unable to gather all the data we would need to verify the law of kamma in all its complexity.

However there are patterns of cause and effect which we can discern in our daily life. For example, the first time we do something, good or bad, we may feel some resistance in the mind. The second time is easier, third time easier still, and before long we have created a habit. Investigating the creation of habits and how easy or difficult it is to change them can give us valuable insights into the law of kamma. We verify where we can, and for the rest place our trust in the great wisdom and compassion of the Buddha as our best guide.

Ajahn Jayasaro

25/3/25

Le Bouddha a enseigné qu'il y a quatre sujets qui ne peuvent pas être compris intellectuellement. Trop y penser, disait-il, n'apporte que folie et contrariété.

Ces questions sont les suivantes :

- Le domaine des bouddhas,
- Le domaine de celui en état de jhāna,
- Les résultats du kamma,
- Les conjectures sur le monde (son origine, etc..) (AN 4.77).

En ce qui concerne la troisième de ces quatre questions, les résultats des actions volitives ne peuvent être déterminés, car certains sont des expériences de la vie suivante et d'autres des vies futures. De même, il n'y a aucun moyen de savoir dans quelle mesure notre expérience actuelle est influencée par le kamma créé dans le passé. Nous sommes tout simplement incapables de rassembler toutes les données dont nous aurions besoin pour vérifier la loi du kamma dans toute sa complexité.

Il existe cependant des schémas de cause et d'effet que nous pouvons discerner dans notre vie quotidienne. Par exemple, la première fois que nous faisons quelque chose, que ce soit bien ou mal, nous pouvons ressentir une certaine résistance dans notre esprit. La deuxième fois, c'est plus facile, la troisième fois, c'est encore plus facile et en peu de temps, nous avons créé une habitude. Étudier la façon dont nous créons des habitudes et la facilité ou la difficulté d'en changer peut nous donner des indications précieuses sur la loi du kamma. Nous vérifions ce que nous pouvons et pour le reste, nous nous en remettons à la grande sagesse et à la compassion du Bouddha, qui sont nos meilleurs guides.

Ajahn Jayasaro
25/3/25



Le trou noir de l'Ignorance



Most of the time, the earth feels solid and stable. Actually, it is spinning around its axis at a speed of over 1500 km an hour, while at the same time orbiting the sun at 100,000 km an hour.

Meanwhile our whole solar system orbits the centre of the Milky Way galaxy at about 800,000 km an hour. The Milky Way itself is moving through space relative to other galaxies at a speed of about two million km an hour.

Here on earth there is an earthquake every twenty five minutes or so. However, as they are mostly less than 3.0 on the Richter scale, we are rarely conscious of them.

We have access to huge amounts of information at the tip of our fingers. Information is like all the leaves in the forest: we need only a handful of those leaves. Choose that information that assists in progress on the path to liberation, and insight into the three characteristics. Most of the rest makes our mind spin in circles while orbiting a black hole of Ignorance.

Ajahn Jayasāra
29/3/25

La plupart du temps, la Terre semble solide et stable. En réalité, elle tourne sur elle-même à plus de 1500 kilomètres par heure, en même temps qu'elle orbite autour du soleil à 100 000 kilomètres par heure.

Pendant ce temps, notre système solaire orbite autour du centre de la Voie Lactée à environ 800 000 kilomètres par heure. La Voie lactée elle-même se déplace dans l'espace par rapport aux autres galaxies à une vitesse approximative de deux millions de kilomètres par heure.

Ici, sur Terre, il y a un tremblement de terre approximativement toutes les vingt-cinq minutes. Cependant, la plupart d'entre eux étant inférieurs à 3,0 sur l'échelle de Richter, nous en sommes rarement conscients.

Nous disposons d'énormes quantités d'informations au bout des doigts. L'information peut être comparée à toutes les feuilles de la forêt. Nous n'en avons besoin que d'une poignée. Choisissez les informations qui vous aideront à progresser sur le chemin de la libération et à comprendre les trois caractéristiques. La plupart des autres informations font tourner notre esprit en rond tout en tournant autour du trou noir de l'ignorance.

Ajahn Jayasāro
28/3/25



La nature des sens



As Buddhist practitioners we observe seeing and hearing and smelling and tasting and touching and thinking and feeling and perceiving, in real time. When we do this consistently, changes take place. Certain ideas about ourselves and the world start to fade away, others become stronger. Right View replaces Wrong View.

Most of us will never go to Mars, or anywhere much more exciting than where we live right now. Never mind. Consider: what exactly would be the experience of going to Mars? We'd see stuff, hear stuff, smell stuff, taste stuff, touch stuff, think thoughts, feel feelings, perceive objects of perception.

Whatever you do, wherever you go - Mars or Alpha Centauri - that's it. Certainly, you'd see stuff you'd ~~never~~ seen before, and you'd probably have a few 'Wow!' moments. Many of the forms, sounds and so on might be different. But the experience of seeing, hearing etc will always be the same. In essence, brand new is same old.

Fulfilment in life is not found in the content of sense data. It lies in the quality of attention you bring to it. Seeing this is to discover the secret of contentment.

Ajahn Jayasāra

1/4/23

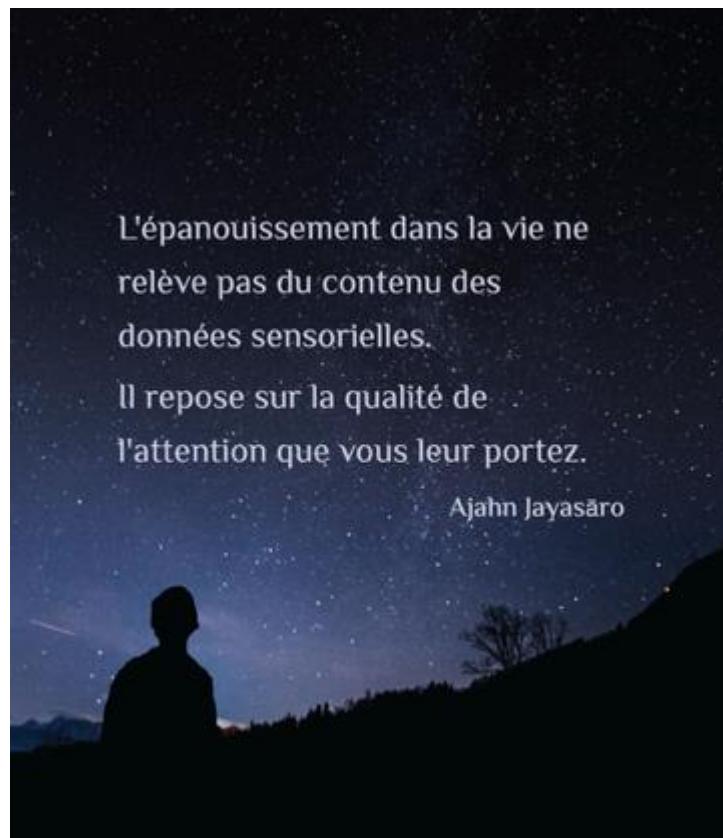
En tant que pratiquants bouddhistes, nous observons la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, la pensée, le ressenti et la perception en temps réel. Lorsque nous le faisons systématiquement, des changements se produisent. Certaines idées que nous avons sur nous-mêmes et le monde commencent à s'estomper, tandis que d'autres se renforcent. La Vue Juste remplace la Vue Erronée.

La plupart d'entre nous n'irons jamais sur Mars. Nous n'irons peut-être nulle part de beaucoup plus excitant que l'endroit où nous vivons actuellement. Qu'à cela ne tienne. Réfléchissez : quelle serait exactement l'expérience d'un voyage sur Mars ? Nous verrions des choses, nous entendrions des choses, nous sentirions des choses, nous goûterions des choses, nous toucherions des choses, nous penserions, nous ressentirions des émotions, nous percevrons des objets de perception.

Quoi que vous fassiez, où que vous alliez — Mars ou Alpha du Centaure — il n'y a pas plus que ça. Vous verrez certainement des choses que vous n'avez jamais vues auparavant, et vous aurez assurément des moments d'émerveillement. De nombreuses formes, de nombreux sons, etc. pourraient être différents. Mais l'expérience de la vue, de l'ouïe, etc. sera toujours la même. En essence, qu'il s'agisse d'une nouveauté ou non, c'est toujours la même chose.

L'épanouissement dans la vie ne relève pas du contenu des données sensorielles. Il repose sur la qualité de l'attention que vous leur portez. Le voir, c'est découvrir le secret du contentement.

Ajahn Jayasāro,
01/04/2025



Louanges et critiques



I remember Ajahn Chah praising a certain monk on a number of occasions. I felt uncomfortable, "How can Luang Por not see the faults in him when even I can see them so clearly?" At the same time, a monk who I looked up to was sometimes treated by Ajahn Chah in a quite abrupt way.

A senior monk explained: for Ajahn Chah praise and criticism were like medicines. He gave praise medicine to those who grew through praise and critical words medicine to those who grew from hearing them.

If words of praise are ~~not~~ like medicine, they are most like radiation. Radiotherapy, if not precisely targeted, destroys healthy cells along with malignant ones. (Examples: "you're so smart;" "you're so beautiful".

The best praise is often observations that affirm shared values: "You kept your calm when everyone else panicked." "The points you made were clear, well-ordered and persuasive." "You weren't intimidated by his aggression."

Although critical words medicine is often called feedback, its best not to stuff it down anybody's throat. Better is observation affirming shared values:

"When you lost your calm your harsh words undermined the trust and harmony in the group." "The points you made were vague, random and made no impression on them." Retreating from his aggression in that way made it worse for everyone else."

Ajahn Jayasaro
5/4/25

Je me souviens qu'Ajahn Chah louait souvent un moine en particulier. Cela me mettait mal à l'aise : "Comment Luang Por ne remarque-t-il pas ses défauts, alors que je les vois si clairement ?" En même temps, un moine que j'admirais était parfois traité assez brusquement par Ajahn Chah.

Un moine aîné m'expliqua qu'Ajahn Chah considérait les éloges et les critiques comme des remèdes. Il louait ceux qui progressaient grâce aux éloges et critiquait ceux que les critiques faisaient avancer.

Si on peut assimiler les éloges à un traitement, ils sont plutôt comme des rayons. La radiothérapie, si elle n'est pas ciblée avec précision, détruit les cellules saines en même temps que les cellules malignes. (Exemples : "Tu es si intelligente", "Tu es si beau").

Les meilleures louanges sont souvent des observations qui affirment des valeurs partagées : "Tu as gardé ton calme alors que tout le monde paniquait". "Tes arguments étaient clairs, bien structurés et convaincants". "Tu n'as pas laissé ton attitude agressive t'intimider".

Bien que les critiques soient souvent appelés "feedback", il est préférable de ne pas les faire avaler à n'importe qui. Il vaut mieux observer et affirmer des valeurs partagées :

"Lorsque tu as perdu ton calme, tes paroles acerbes ont ébranlé la confiance et l'harmonie au sein du groupe". "Les points que tu as soulevés manquaient de clarté et de cohérence, et n'ont pas eu d'impact sur eux". "Reculer devant son agressivité de cette manière n'a fait qu'empirer les choses pour tout le monde".

Ajahn Jayasāro
5/4/25



La douleur sans souffrance



Yesterday I learned a new word: nociception. It is defined as the neural process of encoding and processing stimuli - thermal, mechanical or chemical - that are damaging or threaten damage to normal tissues. Nociception is what allows us to sense and avoid potentially tissue-damaging phenomena.

Nociception is not pain. The distinction between the two is now generally accepted (see the IASP's definition of pain)

The experience of pain is not solely due to pathological reasons. It is also conditioned by emotional, cognitive, social and cultural factors.

Negative emotions such as anxiety, depression, fear and frustration amplify the subjective feeling of pain. They can also initiate physiological changes (e.g. through the release of adrenaline and cortisol) that worsen physical discomfort. A miserable feed-back loop ensues.

Negative thoughts and beliefs can increase the perceived severity and impact of pain. Ruminating on the pain unwisely can lead to 'pain catastrophisation'. Dwelling on thoughts of helplessness, believing in negative expectations, affects whether or not you undertake necessary treatments

Finally, the people around us, the society, the culture affect how we understand pain and relate to it. Feeling bound to hide pain from others, for example, can create intense feelings of loneliness and alienation. The pain is magnified. Having no friends makes everything worse

The good news is that whereas the physiological causes of pain might be hard to eliminate, we can reduce and even eliminate the emotional and cognitive elements and relate more wisely to our surroundings. Pain without suffering is a viable goal.

A. Jaynes
8/4/25

Hier, j'ai appris un nouveau mot : nociception. Il s'agit du processus neuronal d'encodage et de traitement de stimuli, thermiques, mécaniques ou chimiques, qui endommagent ou menacent d'endommager des tissus normaux. La nociception est ce qui nous permet de détecter et d'éviter les phénomènes susceptibles d'endommager les tissus.

La nociception n'est pas la douleur. Cette distinction est aujourd'hui généralement acceptée (voir la définition de la douleur de l'IASP). L'expérience de la douleur n'est pas uniquement le résultat d'une pathologie. Elle est également conditionnée par des éléments émotionnels, cognitifs, sociaux et culturels.

Les émotions négatives telles que l'anxiété, la dépression, la peur et la frustration amplifient la sensation subjective de douleur. Elles peuvent également provoquer des changements physiologiques, par exemple en libérant de l'adrénaline et du cortisol, qui aggravent l'inconfort physique. Une boucle de rétroaction pénible s'ensuit.

La perception de la sévérité de la douleur et de son impact peut être exacerbée par des pensées et des croyances négatives. Ruminer la douleur sans discernement peut conduire à une catastrophisation de la douleur. Ressasser des pensées d'impuissance ou croire en des projections négatives peut influencer notre décision d'entreprendre ou non les traitements nécessaires.

Enfin, les personnes qui nous entourent, la société et la culture influencent la manière dont nous comprenons la douleur et notre relation avec cette dernière. Se sentir obligé de cacher sa peine devant les autres, par exemple, peut créer des sentiments intenses de solitude et d'aliénation. La douleur est amplifiée. Ne pas avoir d'amis agrave les choses.

S'il est difficile d'éliminer les causes physiologiques de la douleur, la bonne nouvelle est que nous pouvons en réduire, voire en éliminer, les éléments émotionnels et cognitifs, et entrer en relation plus judicieusement avec notre environnement. La douleur sans souffrance est un objectif viable.

Ajahn Jayasāro
08/04/25



Utilisez votre temps judicieusement



wise attention.

The Buddha spoke of two proximate causes for the arising of the Eightfold Path : supportive external conditions and

Supportive external conditions, particularly kalyānamitta or good friends, are necessary but not sufficient causes. Ajahn Chah once said that if living in a peaceful forest in the midst of the Sangha was enough, then all the squirrels would be enlightened. One day, after the daily meal, he reminded the monks that the isolated huts in which they lived were an excellent environment in which to meditate ; they were also wonderful places to have a quiet nap. 'Spend your time well' was his constant refrain.

What you choose to pay attention to and how you pay attention to it is the best indication of your true values and expectations. What you choose to pay attention to and how you pay attention to it is what creates your present and your future reality.

Ajahn Jayasāro

12/4/25

Le Bouddha a parlé de deux causes immédiates à l'émergence du Chemin Octuple : des conditions extérieures propices et une attention judicieuse.

Les conditions extérieures favorables, en particulier les kalyāṇamittas ou bons amis, sont des causes nécessaires mais insuffisantes. Un jour, Ajahn Chah fit remarquer que, si vivre dans une forêt paisible au milieu du Sangha était suffisant, tous les écureuils seraient éveillés. Une autre fois, après le repas quotidien, il rappela aux moines que les huttes isolées dans lesquelles ils vivaient constituaient un excellent environnement pour méditer, mais aussi un lieu idéal pour une sieste paisible. "Utilisez votre temps judicieusement" était son refrain constant.

Ce à quoi vous choisissez de porter attention et la manière dont vous y portez attention sont les meilleurs indicateurs de vos véritables valeurs et attentes. Ce à quoi vous choisissez de porter attention et la manière dont vous y portez attention sont ce qui crée votre réalité présente et future.

Ajahn Jayasāro
12/04/25



Ce à quoi vous choisissez de porter attention et la manière dont vous y portez attention sont les meilleurs indicateurs de vos véritables valeurs et attentes.

Ajahn Jayasāro

Pratiquer la mort avant la mort



Approximately 110 billion people have died on this planet.

Another almost eight billion are in the waiting room.

Death is inevitable. It's coming for me and it's coming for you. It's coming for everyone we know without exception: those we love and like, those we hate or dislike, and to all those to whom we are indifferent.

The fact of death is certain, but when we will die is uncertain. Do we have years left, or months, or days, or hours, or minutes, or seconds? We can't know for sure.

How will we die? Fast or slow, painfully or painlessly, alone or with others? We can't know for sure.

Where will we die? In hospital, at home, on a road, on a mountain, in a city or a forest? We don't know.

Reflecting on these truths unwisely may lead to depression or anxiety. But reflecting on them wisely gives meaning to our lives and destroys complacency.

To practise death before death, pause at the end of an exhalation. Dwell there mindfully as long as is comfortable.

Inhale. Exhale. Pause. Inhale. Exhale. Pause. Feel the space at the end of an exhalation as your home base. Practise this regularly for a while and see its effect on your fear of death.

Ajahn Jayasaro
15/4/25

On estime qu'environ 110 milliards de personnes sont mortes sur cette planète.
Près de 8 milliards d'autres sont dans la salle d'attente.

La mort est inévitable. Elle viendra pour moi et pour vous. Elle viendra pour tous ceux que nous connaissons sans exception. Elle viendra pour ceux que nous aimons et que nous apprécions. Elle viendra aussi pour ceux que nous haïssons ou que nous n'aimons pas et pour tous ceux qui nous sont indifférents.

La mort est certaine, mais le moment où nous mourrons reste incertain.

Nous reste-t-il des années, des mois, des jours, des heures, des minutes ou des secondes ? Nous ne pouvons pas le savoir avec certitude.

Comment mourrons-nous ? Rapidement ou lentement, douloureusement ou non, seul ou avec d'autres personnes ? Nous ne pouvons pas le savoir avec certitude.

Où mourrons-nous ? À l'hôpital, à la maison, sur la route, en montagne, dans une ville ou une forêt ? Nous ne le savons pas.

Réfléchir à ces vérités sans sagesse peut conduire à la dépression ou à l'anxiété. En revanche, y réfléchir avec sagesse donne un sens à notre vie et détruit la complaisance.

Pour pratiquer la mort avant la mort, faites une pause à la fin d'une expiration. Restez en pleine conscience aussi longtemps que vous le trouvez confortable. Inspirez. Expirez. Pause. Inspirez. Expirez. Pause. Inspirez. Expirez. Pause. Faites en sorte que l'espace à la fin de l'expiration devienne votre port d'attache. Pratiquez cela régulièrement pendant un certain temps et observez l'effet sur votre peur de la mort.

Ajahn Jayasāro
15/04/25



Le bouclier de la pleine conscience



A greedy man and an envious man go to receive a reward for services offered to the Emperor. The Emperor says he will grant each of them one wish, and twice as much as whatever they ask for to the other one. For example, if Mr. Greed asks for a thousand bars of gold he will get them and Mr. Envy will get two thousand. Neither man wants to go first. Mr Envy cannot bear the idea that Mr. Greed will get twice as much as him. Mr. Greed cannot bear the idea that he will not receive everything to be had. Eventually, Mr. Envy is persuaded to go first. He asks the Emperor to pluck out one of his eyes. Mr. Greed and Mr. Envy are intelligent men. But the Emperor knows that intelligent men are easy to manipulate if you press the right buttons. He tried the trick once with a couple of Buddhist businessmen. It didn't work. They simply applauded each other's good fortune. They weren't without greed or envy but they protected their vulnerable buttons with a shield of mindfulness.

Ajahn Jayasāro
19/4/25

Un homme avide et un homme envieux se présentent devant l'Empereur pour recevoir une récompense pour services rendus. L'Empereur leur propose d'exaucer à chacun un souhait, mais en précisant que l'autre recevra le double de ce que le premier aura demandé. Par exemple, si M. Avidité demande mille lingots d'or, il les obtiendra, mais M. Envie, lui, en recevra deux mille.

Aucun des deux ne veut se prononcer en premier. M. Envie ne peut supporter l'idée que M. Avidité reçoive deux fois plus que lui, et M. Avidité, de son côté, ne peut tolérer de ne pas obtenir la totalité de ce qu'il y a. Finalement, M. Envie se laisse convaincre. Il demande à l'Empereur de lui arracher un œil.

M. Avidité et M. Envie sont des hommes intelligents. Mais l'Empereur sait que les hommes intelligents sont aisément manipulables... pour peu que l'on sache activer les bons ressorts. Il tenta un jour le même stratagème avec deux hommes d'affaires bouddhistes. Ce fut peine perdue. Ceux-ci se réjouirent simplement du bonheur de l'autre. Ils n'étaient pas exempts d'envie ou d'avidité, mais ils protégeaient leurs failles derrière un bouclier de pleine conscience.

Ajahn Jayasaro
19/4/25



Le mondain et le profond



This is a gradual practice. The profound can only be experienced in all its profundity by one who has mastered the mundane.

It is not just a matter of what you know, but whether you live your life in such a way that you have the maturity to digest the deep truths of Dhamma.

The Buddha and King Paseradi of Kosala were the same age. Over a period of decades, the Buddha gave King Paseradi a wide range of teachings. On one occasion an overweight King Paseradi approached the Buddha, "huffing and puffing" after seriously overeating.

The Buddha seeing his condition, recited this verse

When a man is always mindful
Knowing moderation in the food he eats
His ailments then diminish.
He ages slowly, taking care of his life.

(SN3.11)

King Paseradi immediately ordered Sudassana, a young member of his entourage, to learn the verse by heart, and from that day onwards to recite it while he ate. It worked.

King Paseradi started to lose weight. Some time later, slim and healthy, King Paseradi marvelled how the Buddha, out of compassion, taught him in everything from the mundane to the profound.

In fact, this teaching of 'knowing moderation in food' is an example of one that transcends the distinction between mundane and profound practices. The Buddha referred to it together with sense restraint and wakefulness as teachings that are 'never wrong'.

Ajahn Jayaratna
22/4/25

La pratique est progressive. Seul celui qui a maîtrisé ce qui est ordinaire peut vivre ce qui est profond dans toute sa profondeur. Il n'est pas seulement question de ce que l'on connaît, mais également de la manière dont on mène sa vie pour développer la maturité nécessaire à digérer la vérité profonde du Dhamma.

Le Bouddha et le roi Pasenadi de Kosala avaient le même âge. Pendant des décennies, le Buddha a partagé avec lui un large éventail d'enseignements. Un jour, le roi Pasenadi devenu obèse, s'approcha du Bouddha en haletant et en soufflant lourdement après avoir beaucoup trop mangé.

Voyant son état, le Bouddha récita ce verset :

« Lorsqu'un homme est toujours attentif,
Et fait preuve de modération quand il mange,
Alors ses maux diminuent,
Il vieillit lentement en prenant soin de sa vie. »

SN 3.13

Le roi Pasenadi ordonna immédiatement à Sudassana, un jeune membre de son entourage, d'apprendre le verset par cœur et, à partir de ce jour, de le lui réciter pendant qu'il mangeait. Cela porta ses fruits. Le roi Pasenadi commença à perdre du poids. Quelque temps plus tard, mince et en bonne santé, Pasenadi s'émerveilla de la façon dont le Bouddha, par compassion, lui avait enseigné toutes sortes de choses, des plus banales aux plus profondes.

En fait, cet enseignement de « modération par rapport à la nourriture » transcende une quelconque distinction entre les pratiques ordinaires et profondes. Le Bouddha a qualifié cette modération, tout comme la retenue des sens et la vigilance, d'enseignements qui ne sont « jamais une erreur ».

Ajahn Jayasāro
22/04/25



Qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie ?



Merit (*pūṇya*) refers to acts of body, speech and mind motivated by wholesome states of mind. In the Maha Mangala Sutta the Buddha teaches that it is a blessing to have made merit in the past. In other words, our present well-being is affected by the good actions we have performed in this life and previous lives. To create blessings for ourselves in the rest of our present life, and in future lives, the commentaries give a list of ten meritorious actions:

1. Giving.
2. Moral conduct.
3. Meditation.
4. Paying respect to holy persons and elders.
5. Service to others.
6. Sharing of merit.
7. rejoicing in other's merit.
8. Listening to the Dhamma.
9. Teaching the Dhamma.
10. Straightening one's views.

The last point is key. Here are a few considerations to help straighten out your views.

What is truly worthwhile in life?

What is most worthwhile?

In the phrase "for our long-lasting welfare and happiness", what exactly is long-~~time~~-lasting welfare, and what is long-lasting happiness?

Ajahn Jayasaro
26/4/25

Le mérite (puñña) consiste en des actes du corps, de la parole et de l'esprit motivés par des états d'esprit sains. Dans le Maha Mañgala Sutta, le Bouddha enseigne que c'est une bénédiction d'avoir acquis du mérite dans le passé. En d'autres termes, notre bien-être actuel est influencé par les bonnes actions que nous avons accomplies dans cette vie et dans nos vies antérieures. Afin de créer des bénédictions pour nous-mêmes dans le reste de notre vie présente et dans nos vies futures, les commentaires donnent une liste de dix actions méritoires :

1. Donner.
2. Avoir une conduite morale
3. Méditer
4. Respecter les personnes saintes et les aînés
5. Servir les autres
6. Partager le mérite
7. Se réjouir du mérite des autres.
8. Écouter le Dhamma
9. Enseigner le Dhamma
10. Rectifier ses vues

Le dernier point est essentiel. Voici quelques réflexions pour vous aider à rectifier vos vues :

Qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie ?

Qu'est-ce qui est le plus important ?

Dans l'expression "pour notre bien-être et notre bonheur durables", qu'est-ce que le bien-être durable et qu'est-ce que le bonheur durable ?

Ajahn Jayasāro
26 / 4/25



Vibhava tanhā



When life gets difficult, our first reaction is that we don't like it. Even in hot countries like Thailand, a snowball of thoughts ensues. Thoughts like "I really don't need this right now", "Why me?", "Why always me?", "It's not fair", "I can't take it anymore", "I just want it all to go away", and things go back to how they used to be." And so on. If the snowball follows the "I'm hopeless and worthless" path, it soon gets really toxic.

Vibhava tanhā, the craving not to be, not to have, not to have to feel certain things, never helps us deal with unpleasant experiences. Quite the opposite: It makes everything more painful, it makes things last longer and leaves deeper impressions. Under its influence we can easily act and speak in unwise ways that have long-term consequences.

Patience helps. Calmly bearing with the unpleasant feelings in the body and mind. Not repressing them, not turning your back on them, not distracting yourself from them, not giving yourself up to them. Peacefully co-existing with them. Reminding yourself, in the words of Ajahn Sumedho, "it's like this. But it changes."

Some situations are hard. But we usually make them harder than they need to be. And we don't have to do that.

Ajahn Jayasaro
27/4/25

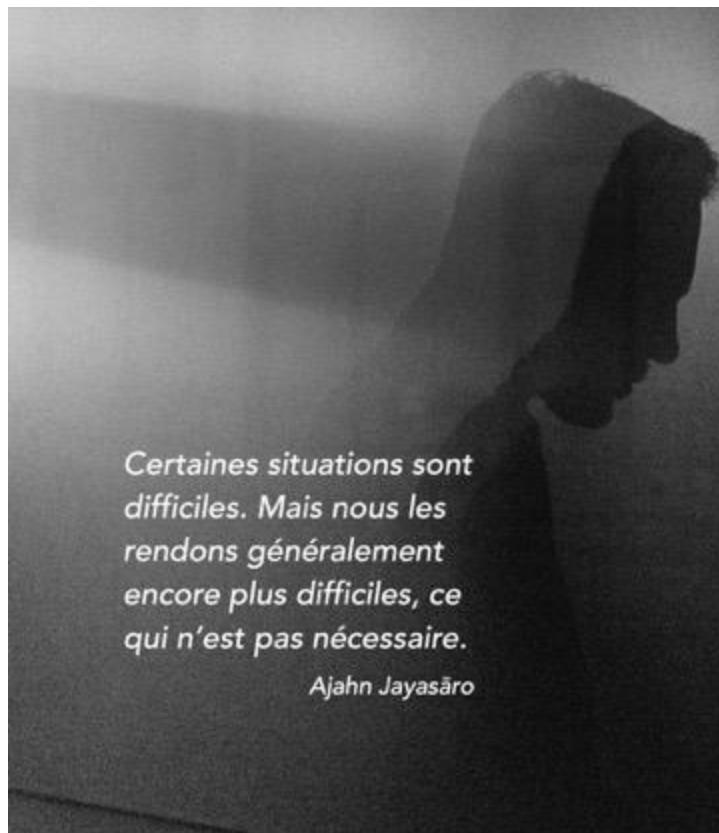
Quand la vie devient difficile, notre première réaction est de ne pas aimer ce qui se passe. Même dans des pays chauds comme la Thaïlande, des pensées s'enchaînent et font boule de neige. Des pensées telles que : « Ce n'est vraiment pas le bon moment », « Pourquoi moi ? », « Pourquoi toujours moi ? », « Ce n'est pas juste », « Je n'en peux plus », « Je veux juste que tout cela disparaisse et que les choses redeviennent comme avant ». Et ainsi de suite. Si la boule de neige va dans le sens de « Je suis un nul, bon à rien », la situation devient rapidement très toxique.

Vibhava tanhā, l'envie de ne pas être, de ne pas avoir, de ne pas devoir ressentir certaines choses, ne nous aide jamais à faire face aux expériences désagréables. Au contraire, cela rend les choses plus douloureuses, les fait durer plus longtemps et laisse des traces plus profondes. Sous son influence, nous pouvons agir et parler de manière imprudente, avec des conséquences à long terme.

La patience est salutaire. Supporter calmement les sentiments désagréables dans le corps et l'esprit. Ne pas les refouler, leur tourner le dos, se distraire pour les éviter ni s'y abandonner. Coexister pacifiquement avec eux. Se rappeler, selon les paroles d'Ajahn Sumedho, que « c'est ainsi », mais que cela change.

Certaines situations sont difficiles. Mais nous les rendons généralement encore plus difficiles, ce qui n'est pas nécessaire.

Ajahn Jayasāro
29/04/25



Certaines situations sont difficiles. Mais nous les rendons généralement encore plus difficiles, ce qui n'est pas nécessaire.

Ajahn Jayasāro

La méditation en marchant



When Ajahn Chah practised walking meditation as a young monk, he liked to walk fast. When someone asked him about it, he said "When I walk fast the defilements can't keep up with me." In many meditation traditions slow walking is taught. Here the mind wards off defilements by paying close attention to the minutiae of the walking posture. Myself, I have always preferred a pace similar to normal walking pace, as I have found it best facilitates the integration of walking meditation awareness into daily life.

The decision to walk fast or slow may depend upon the space available for walking. Fast walking needs a long path, around thirty paces; too frequent turns distract the mind. For meditators walking in a room or small garden slow walking is more practical. When meditators feel sleepy, walking backwards is a good option. Walking sideways is rarely a good idea, ^{but} it can be adviseable when facing a tiger, as it is dangerous to turn your back on one.

If you only look on walking meditation as a way of stretching your legs between sits, try to change that perception by walking for long periods. Assuming you can find the time, two or three hour walks can open up whole new vistas in your meditation practice.

Ajahn Jayasaro
3/5/25

Quand dans sa jeunesse Ajahn Chah pratiquait la méditation en marchant, il aimait marcher rapidement. Lorsqu'on lui en demandait la raison, il répondait : « Quand je marche vite, les souillures ne peuvent pas me rattraper. » Dans de nombreuses traditions de méditation, on enseigne à marcher lentement. Ici, l'esprit repousse les souillures en portant une attention minutieuse sur la posture de la marche. Personnellement, j'ai toujours préféré un rythme similaire à celui de la marche normale, car je trouve que ça facilite l'intégration de la conscience de la méditation en marchant dans la vie quotidienne.

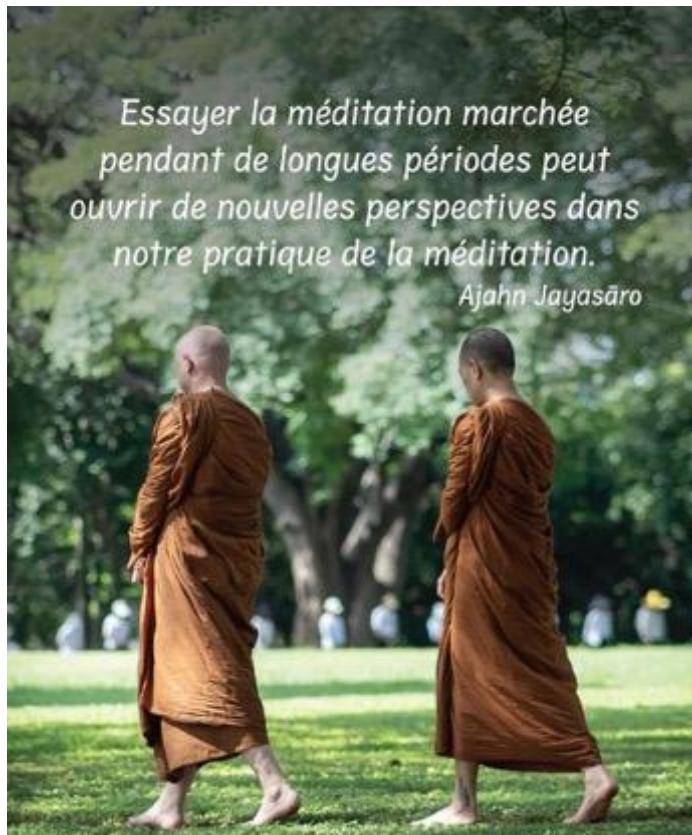
La décision de marcher vite ou lentement peut dépendre de l'espace disponible. La marche rapide nécessite un long chemin, environ trente pas ; les changements de direction trop fréquents distraient l'esprit. Pour les méditants qui marchent dans une pièce ou un petit jardin, la marche lente est plus pratique. Lorsque les méditants se sentent somnolents, marcher à reculons est une bonne option. Marcher de côté est rarement une bonne idée, sauf peut-être face à un tigre, car il serait dangereux de lui tourner le dos.

Si vous considérez la méditation en marchant uniquement comme un moyen de vous étirer les jambes entre deux séances de méditation assise, essayez de changer cette perception en marchant pendant de longues périodes. Si vous en avez le temps, deux ou trois heures de marche peuvent vous offrir de nouvelles perspectives sur votre pratique de la méditation.

Ajahn Jayasāro
3/5/25

*Essayer la méditation marchée
pendant de longues périodes peut
ouvrir de nouvelles perspectives dans
notre pratique de la méditation.*

Ajahn Jayasāro



L'insouciance masque la souffrance



It was summer 1976. I was eighteen and working as a stretcher bearer for a private ambulance company in Teheran. In the back of our vehicle were two corpses, the coffins unsecured. Mahmood, the owner of the company, the driver, and my friend, finished off our joint and turned on the siren. We embarked on a high-speed dash out of the city, slaloming in and out of long lines of cars, up and down off pavements, while the coffins slid back and forth across the vehicle floor. Both of us were laughing until the tears ran. We were both, in our different ways, unhappy young men.

Now, I look back on this and other escapades, I remember clearly the overwhelming desire to do something not despite it being wrong, but because it was wrong. Not despite it being stupid but because it was stupid. I remember the desire to smash, to destroy, the joy of unlimited recklessness.

These days I give advice to unhappy young men. My history helps me, I think. But I follow the Buddha's path now. I inquire 'What exactly is the suffering?' 'What are the cravings that lie behind it?' 'Are you willing to abandon those cravings?'

Ajahn Jayasaro
6/5/25

C'était l'été 1976. J'avais dix-huit ans et je travaillais comme brancardier pour une société d'ambulances privée à Téhéran. À l'arrière de notre véhicule se trouvaient deux cadavres dans des cercueils qui n'étaient pas sécurisés. Mon ami Mahmood, le patron de la société et le conducteur, finit notre joint et enclencha la sirène. Nous nous lançâmes alors dans une course effrénée hors de la ville, faisant du slalom entre les longues files de voitures, montant et descendant les trottoirs, tandis que les cercueils glissaient d'avant en arrière sur le plancher du véhicule. Nous riions tous les deux aux larmes. Nous étions tous deux, chacun à notre manière, des jeunes hommes malheureux.

Maintenant, en repensant à cette escapade et à d'autres, je me souviens clairement du désir envahissant de faire des choses non pas en dépit de leur caractère répréhensible, mais précisément parce qu'elles l'étaient. Non pas en dépit de leur stupidité, mais parce qu'elles étaient stupides. Je me souviens du désir de tout casser, de détruire et de la joie de s'abandonner sans limite à l'insouciance.

Aujourd'hui, je donne des conseils à des jeunes hommes malheureux. Je pense que mon histoire m'aide. Mais je suis à présent la voie du Bouddha. Je leur demande : « En quoi consiste exactement cette souffrance ? » « Quelle soif se cache derrière cette souffrance ? Es-tu prêt à abandonner cette soif ? »

Ajahn Jayasāro
06/05/25



Kilesas



It is surprising to discover that the word 'kilesa', usually translated as 'defilement', and referring to mental states that defile, corrupt or pollute the mind, is almost never used by the Buddha. Kilesa is a general term favoured by the commentators. The Buddha himself preferred grouping polluting mental states according to their specific function. For example, he explained realisation of the four levels of enlightenment in terms of the progressive abandonment of ten *samyojanas* (fetters).

The commentary also came up with its own ways of categorising kilesas. One is based upon scope of manifestation.

Here, the first level of defilements consists of those so coarse that they manifest in actions and speech. On the second level are those defilements that assail the mind, but do not reveal themselves in action and speech.

The most subtle level of defilements comprises those that lay dormant in the mind. These are often compared to the sediment at the bottom of a water jar, invisible until the ~~jar~~^{water} is disturbed. Only an arahant is completely free of this kind of defilement. Anusaya allows for the small child's aura of innocence and purity. It also explains how meditators with strong samādhi can easily believe that they are enlightened.

The first level of defilement is dealt with by the training in moral conduct (sīla); the second by the training of the mind (samādhi); the third level by the training of wisdom (paññā).

Ajahn Jayasaro
10/9/23

Il est surprenant de constater que le mot « kilesa », généralement traduit par « souillure » et qui désigne les états mentaux qui souillent, corrompent ou polluent l'esprit, est rarement utilisé par le Bouddha. Kilesa est un terme général privilégié par les commentaires. Le Bouddha, quant à lui, préférait regrouper les états mentaux polluants selon leur fonction spécifique. Par exemple, il expliquait la réalisation des quatre niveaux d'éveil en termes d'abandon progressif des dix samyojanas (entraves).

Le commentaire propose également sa propre méthode pour classifier les kilesas. L'une est basée sur le niveau de manifestation. Le premier niveau de souillures comprend celles qui sont si grossières qu'elles se manifestent dans les actions et la parole. Au deuxième niveau se trouvent les souillures qui assaillent l'esprit, mais ne se révèlent pas dans les actions et la parole.

Le niveau le plus subtil de souillures comprend celles qui sont latentes dans l'esprit. Elles sont souvent comparées au sédiment au fond d'une jarre d'eau qui n'est visible que lorsque l'eau est agitée. Seul un arahant est complètement libéré de ce genre de souillure. Anusaya permet l'aura d'innocence et de pureté des petits enfants. Il explique également comment les méditants ayant atteint un samadhi fort peuvent facilement croire qu'ils ont atteint l'éveil.

Le premier niveau de souillure est traité par l'entraînement à la conduite morale (sīla) ; le deuxième, par l'entraînement de l'esprit (samādhi) ; et le troisième niveau par l'entraînement à la sagesse (paññā).

Ajahn Jayasāro
10/5/25



Le respect



Of all the mental states that contribute to a happy, healthy mind one that is often overlooked is respect. But having somebody or something in your life that inspires within you the feeling of respect is a great blessing.

To appreciate respect fully, it's necessary to take some time to observe just how it feels in the heart. I've done this, and to me it's a beautiful feeling. I cherish it, and I feel deep gratitude to people who live their lives in such a way as to inspire it within me.

A life without respect is poor and self-absorbed. A life with respect is rich and open.

When one feels a steadily growing respect for the Buddha, Dhamma and Sangha, and a joy in expressing that respect through body, speech and mind, one has truly embarked upon the path to liberation.

Ajahn Jayasaro
13/5/25

Parmi tous les états mentaux qui contribuent à un esprit heureux et sain, il en est un qui est souvent négligé : le respect. Pourtant, avoir dans sa vie quelqu'un ou quelque chose qui inspire en soi un sentiment de respect est une grande bénédiction.

Pour apprécier pleinement le respect, il est nécessaire de prendre le temps d'observer ce qu'il fait naître dans le cœur. Je m'y suis appliqué et, pour moi, c'est un sentiment d'une grande beauté. Je le chéris et j'éprouve une profonde gratitude envers les personnes dont la manière de vivre l'éveille en moi.

Une vie dépourvue de respect est une vie appauvrie et égocentrique. Une vie habitée par le respect est riche et ouverte.

Lorsque naît un respect de plus en plus grand pour le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, ainsi qu'une joie à exprimer ce respect par le corps, la parole et l'esprit, alors on est véritablement engagé sur le chemin de l'éveil.

Ajahn Jayasāro
13/05/25



Les manifestations de respect



In my tradition monks show respect to their seniors by bowing when entering or leaving their presence, holding hands in anjali when speaking to them, not standing above them when they're sitting, walking half a pace behind them when walking together. Etc. There are many rules. They soon become second nature.

In following these conventions a monk is primarily showing respect to the Vinaya. The feelings that the junior may hold for the senior are irrelevant. It is usually, but not always, the case – preferable but not essential – that the senior monk inspires respect on a personal level. If that is so, paying respects can be a joyful experience. But to view paying respects to someone you don't particularly respect on a personal level as hypocrisy, would be to misunderstand the function of this convention completely.

Ways of respect vary greatly from religion to religion, culture to culture. Even species to species. The other day my photo was taken with some rescue dogs and their handlers on the site of the Bangkok building that collapsed on the day of the earthquake. One of the dogs looked into my ^{eyes} with a soulful reverence... and urinated on my foot. I considered: human beings showing respect can convey emotional warmth, but dogs have gone one step further – they've added a warm physical sensation.

Ajahn Jayasaro

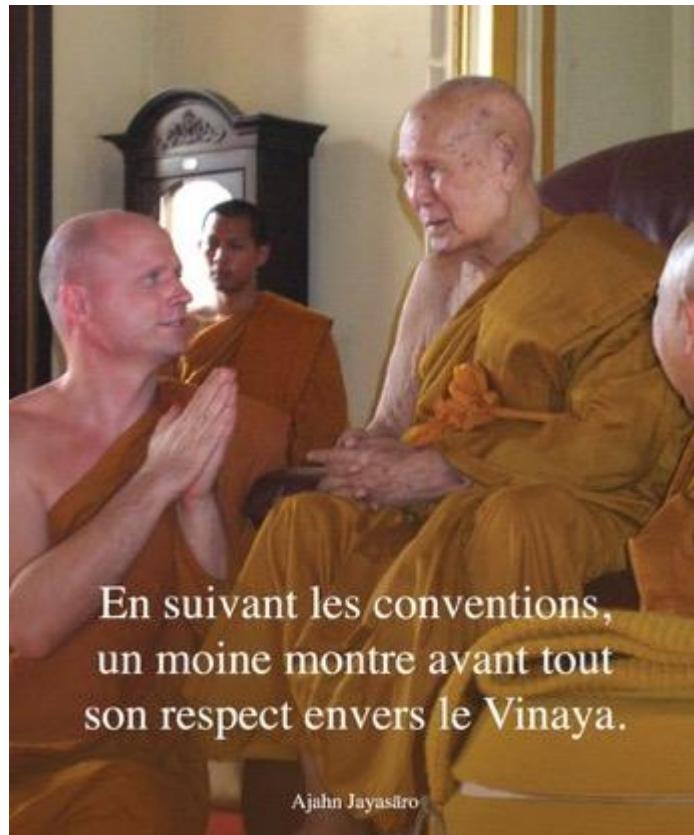
17/5/25

Dans ma tradition, les moines manifestent leur respect pour leurs aînés en s'inclinant lorsqu'ils entrent ou quittent leur présence, en joignant les mains en anjali lorsqu'ils leur adressent la parole, en ne se tenant pas debout devant eux lorsque ces derniers sont assis, en marchant un demi-pas derrière eux lorsqu'ils marchent ensemble, etc. Il existe de nombreuses règles. Elles deviennent vite une seconde nature.

En suivant ces conventions, un moine montre avant tout son respect envers le Vinaya. Les sentiments que le moine junior peut éprouver pour le moine aîné n'ont aucune importance. Il est généralement, mais pas toujours, préférable (sans que cela soit indispensable) que les moines aînés inspirent le respect sur le plan personnel. Si c'est le cas, leur rendre hommage peut être une expérience joyeuse. Mais considérer comme hypocrite le fait de rendre hommage à quelqu'un que l'on ne respecte pas vraiment sur le plan personnel reviendrait à se méprendre complètement sur la fonction de cette convention.

Les manifestations de respect diffèrent considérablement d'une religion à l'autre, d'une culture à l'autre, voire d'une espèce à l'autre. L'autre jour, on a pris une photo de moi avec des chiens de secours et leurs maîtres sur le site du bâtiment qui s'est effondré à Bangkok le jour du tremblement de terre. L'un des chiens m'a regardé dans les yeux avec une profonde révérence... et a uriné sur mon pied. Je me suis dit que les êtres humains qui manifestent leur respect peuvent transmettre une chaleur émotionnelle, mais que les chiens vont plus loin, ils ajoutent une sensation physique de chaleur.

Ajahn Jayasāro
17/05/25



La tête n'est pas plus le 'moi' que la plante des pieds



One night last week I woke up in the early hours. I looked at the clock. I'd been asleep for just over an hour.

Suddenly, I became aware of the reason I'd woken up. An insect had entered my inner ear and was flapping about in there, presumably in a panic. I reached for my flashlight and shone it into my ear. Eventually, the insect did the most spiritual thing it could and escaped to the light. It wasn't the first time this has happened, and I knew what to do.

I hope none of you reading this ever have to experience a small creature having a panic attack in your head. But as a meditator it can have an upside. The head is the physical locus of seeing, hearing, smelling, tasting and, apparently, of mental activity. Our sense of self is strongly engaged by the head. An alien presence within it seems like a very intimate transgression, and, whenever mindfulness weakens, a threatening one. But the head is no more a self than the soles of the feet. In short, and looking on the bright side, an insect in the head is a wonderful opportunity to investigate the truth of *anatta*.

Ajahn Jayasaro

20/5/25

Une nuit, la semaine dernière, je me suis réveillé aux petites heures. J'ai regardé l'horloge, j'avais dormi un peu plus d'une heure. Soudain, j'ai compris pourquoi je m'étais réveillé. Un insecte s'était introduit dans mon oreille et battait des ailes, probablement pris de panique. J'ai allumé ma lampe de poche et l'ai dirigée vers mon oreille. Finalement, l'insecte fit la chose la plus spirituelle qui soit, il s'échappa vers la lumière. Ce n'était pas la première fois que cela m'arrivait, et je savais quoi faire.

J'espère qu'aucun d'entre vous qui lisez ces lignes n'a jamais eu à vivre l'expérience d'une petite créature en proie à une crise de panique dans votre tête. Cependant, en tant que méditant, cela peut avoir un côté bénéfique. La tête est le siège physique de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et, apparemment, de l'activité mentale. Notre sens du 'moi' est fortement lié à la tête. Une présence étrangère dans la tête semble être une intrusion très personnelle, et dès que la pleine conscience faiblit, elle devient une menace. Mais la tête n'est pas plus le 'moi' que la plante des pieds. En bref, et en regardant le bon côté des choses, un insecte dans la tête offre une merveilleuse occasion d'explorer la vérité d'anattā.

Ajahn Jayasāro
20/5/25

**La tête n'est pas plus le 'moi'
que la plante des pieds.**

Ajahn Jayasāro



Comment la destruction des taints se produit-elle ?



“ For one who knows what, sees what, does the destruction of the taints come about? ‘Such is form, such its origin, such its passing away; such is feeling... such is perception... such are volitional formations... such is consciousness, such its origin, such its passing away’: it is for one who knows thus, sees thus, that the destruction of the taints takes place. (SN12.23)

In this sutta the Buddha goes on to detail the proximate causes or vital conditions that lead to the destruction of the taints. Here, I will ~~discuss~~ one section of the list.

“ I say, bhikkhus, that the knowledge and vision of things as they are has a proximate cause; it does not lack a proximate cause. And what is its proximate cause? You should say concentration (samādhi) ”

The Buddha reveals that the proximate cause for samadhi is bliss (sukha); the proximate cause of bliss is tranquillity (passaddhi); the proximate cause of tranquillity is rapture (pīti); the proximate cause of rapture is joy (pāmojja); the proximate cause of joy is faith (saddhā); and the proximate cause of faith is suffering (dukkha)

Each of these links is worthy of investigation, but it is the last link that is of particular note. How and why does faith in the Triple Gem arise from suffering? Firstly, it does so when the understanding “there is suffering” replaces the delusional, “I am suffering”. “There is suffering” leads to faith that it has a cause, a cessation and a path to cessation. There is a path → I can walk that path → I should walk that path → I must walk that path, → no looking back.

Ajahn Jayasaro

“Pour celui qui sait quoi, qui voit quoi, comment la destruction des souillures se produit-elle ? Telle est la forme, telle est son origine, telle est sa disparition ; telle est la sensation... telle est la perception, telles sont les formations volitives... telle est la conscience, telle est son origine, telle est sa disparition: c'est pour celui qui sait ainsi, qui voit ainsi, que la destruction des souillures a lieu.” (SN12.23)

Dans ce sutta, le Bouddha décrit les causes immédiates ou les conditions vitales qui conduisent à la destruction des souillures. Je vais discuter ici d'une partie de la liste :

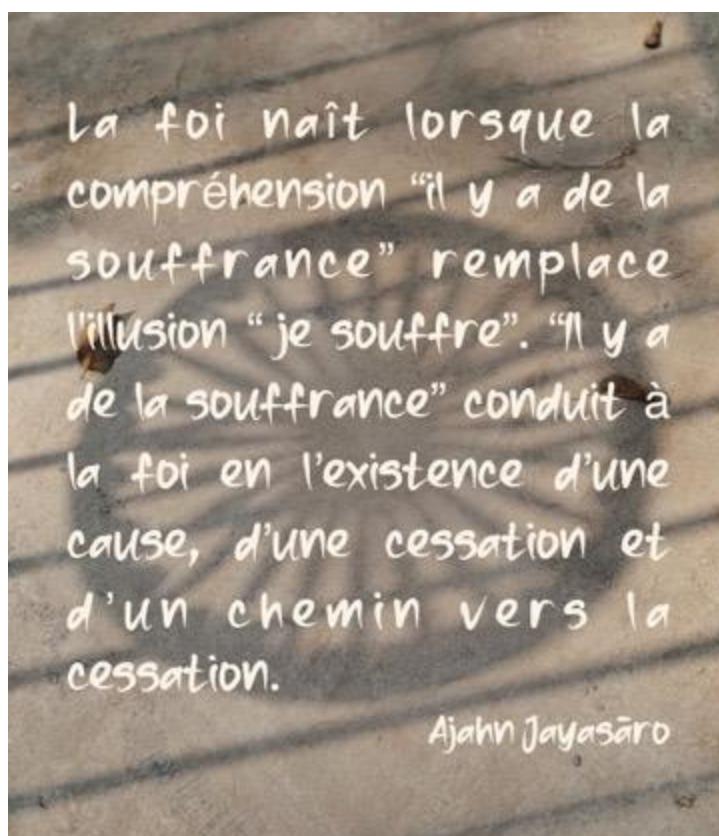
“Je dis, bhikkhus, que la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont ont une cause immédiate ; elles ne manquent pas de cause immédiate. Et quelle est leur cause immédiate ? Vous devriez dire la concentration (samādhi)».

Le Bouddha révèle que la cause immédiate du samādhi est la félicité (sukha) ; la cause immédiate de la félicité est la tranquillité (passaddhi) ; la cause immédiate de la tranquillité est l'extase (pīti) ; la cause immédiate de l'extase est la joie (pāmojja) ; la cause immédiate de la joie est la foi (saddhā) ; et la cause immédiate de la foi est la souffrance (dukkha).

Chacun de ces liens mérite d'être examiné, mais le dernier mérite une attention particulière. Comment et pourquoi la foi dans le Triple Joyau naît-elle de la souffrance ? Tout d'abord, elle naît lorsque la compréhension “il y a de la souffrance” remplace l'illusion “je souffre”. “Il y a de la souffrance” conduit à la foi en l'existence d'une cause, d'une cessation et d'un chemin vers la cessation.

Il existe un chemin → je peux suivre ce chemin → je devrais suivre ce chemin → je dois suivre ce chemin → je ne dois pas regarder en arrière.

Ajahn Jayasāro
24/5/25



Upāli Sutta



One of the distinguishing features of Buddhism is that it sees no virtue in trying to convert people of other persuasions.

The nobility of this attitude is apparent in Upali Sutta (MN56). Upali is a prominent lay supporter of the Jains. After engaging in debate with the Buddha, he exclaims:

"It is as if the Blessed One were to right the overturned, or reveal what is hidden, or pointed out the path to the lost, or held up a lamp in the dark for those who have eyes can see... I go for refuge to the Buddha, to the Dhamma and to the Sangha. From this day forth, may the Buddha remember me as a lay follower who has gone for refuge for life"

To his surprise, the Buddha tells him not to be too hasty. Upali is a well-known figure in society. Before taking such a drastic step he should carefully think it through.

Upali says "If I was to announce my conversion to any other sect, they would carry a banner all over Nalanda, proclaiming it. But the Blessed One urges caution. It makes me even more inspired by the Blessed One. For a second time, I go for refuge.

Then the Buddha says that Upali's family have long been important supporters of the Jains. He should not stop supporting them.

Upali: 'I have heard that the Blessed One says that gifts should only be given to him and his disciples. But he encourages me to continue giving gifts to the Jains. It makes me even more inspired by the Blessed One. For a third time I go for refuge.

Following this, the Buddha teaches a graduated discourse that leads Upali to Stream Entry

Ajahn Tepparo

L'une des caractéristiques du bouddhisme est que la conversion des personnes ayant d'autres croyances est sans intérêt. La noblesse de cette attitude peut se constater dans l'Upāli Sutta (MN 56). Upāli est un disciple laïc des Jaïns très connu, qui, suite à un débat avec le Bouddha, s'exclame : « C'est comme si le Bienheureux redressait ce qui est renversé, ou révélait ce qui est caché, ou indiquait le chemin à celui qui s'est perdu, ou tenait une lampe dans l'obscurité pour que ceux qui ont des yeux puissent voir... Je prends refuge auprès du Bouddha, du Dhamma et du Sangha. Désormais, que le Bouddha se souvienne de moi comme étant un disciple laïc qui a pris refuge pour la vie. »

À sa grande surprise, le Bouddha lui dit de ne pas se précipiter. Upāli est une figure connue de la société. Avant de prendre une décision aussi radicale, il devrait y réfléchir à deux fois.

Upāli dit : « Toute autre secte, apprenant que je me convertissais à leurs croyances, sortirait dans les rues de Nalanda avec une bannière pour le proclamer. Mais le Bienheureux m'incite à la prudence. Cela me rend encore plus inspiré par le Bienheureux. Une seconde fois, je prends refuge. »

« Depuis longtemps, la famille d'Upāli apporte un soutien important aux Jaïns », dit ensuite le Bouddha. « Elle ne devrait pas cesser de les soutenir. »

Upāli : « J'ai entendu dire que le Bienheureux affirme que des offrandes ne devaient être faites qu'à lui et à ses disciples. Pourtant, il m'encourage à continuer à faire des offrandes aux Jaïns. Cela me rend encore plus inspiré par le Bienheureux. Pour la troisième fois, je prends refuge. »

Le Bouddha enseigna ensuite un discours par étapes qui mena Upāli à Entrer dans le Courant.

Ajahn Jayasāro
27/05/25



Le grand trésor sous nos pieds



These days, the word 'religion' is bandied about as if it referred to a single thing. Most of the comments about it, positive and negative, take as their template for religion, the group of monotheistic faiths born in the Middle East. This might be compared to taking football as the template for all sports, including those that don't require a ball.

Buddhism is not defined by dogmas. It is a religion that focuses directly on the two major issues in human life: suffering and happiness. It claims to teach how to reduce and eventually eliminate suffering in the human heart; and how to create and cultivate true happiness. These claims are not meant to be objects of faith, they are meant to be empirically tested. Putting the teachings to the test of experience is called paying homage to the Buddha.

Recently, it has become quite popular for young urban Thais of Buddhist backgrounds to announce that they have no religion. These young people have swallowed, without chewing, the imported idea that religion is about believing in things. But, whether they like it or not, their lives will inevitably revolve around the twin ~~—~~ poles of suffering and happiness. For this reason there is hope that, at some time in the future, they will be smart enough to discover the great treasure beneath their feet.

Ajahn Jayasaro

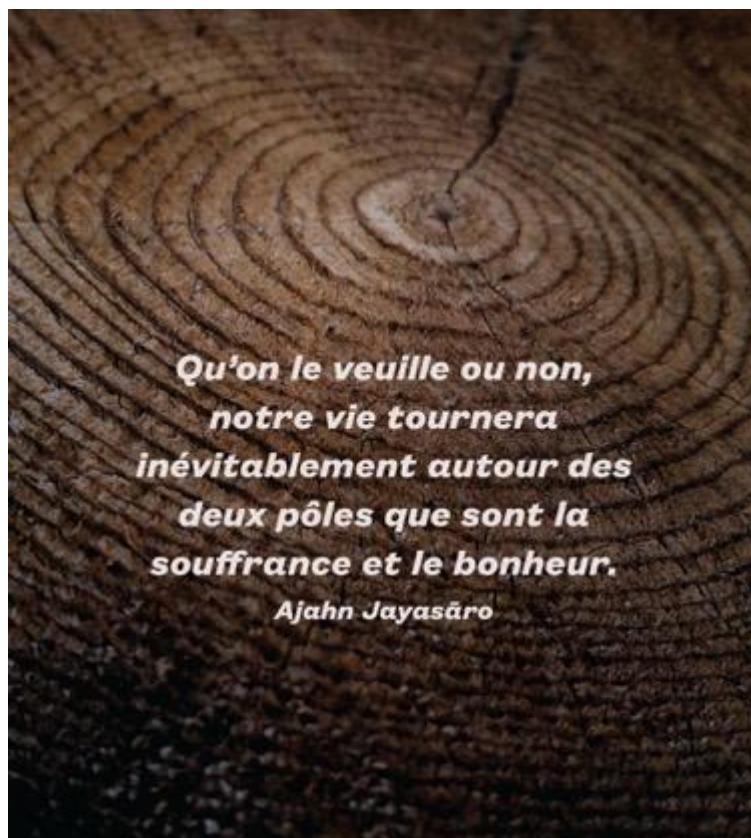
31/5/25

De nos jours, le terme « religion » est souvent employé comme s'il désignait une seule et même chose. La plupart des commentaires sur le sujet, qu'ils soient positifs ou négatifs, prennent pour exemple les religions monothéistes nées au Moyen-Orient. C'est comme si on prenait le football comme exemple pour tous les sports, y compris ceux qui n'utilisent pas de ballon.

Le bouddhisme ne se définit pas par des dogmes. C'est une religion qui se concentre uniquement sur les deux questions majeures de la vie humaine : la souffrance et le bonheur. Elle affirme enseigner comment réduire et finalement éliminer la souffrance dans le cœur humain, et comment créer et cultiver le vrai bonheur. Ces affirmations ne sont pas destinées à être des objets de foi ; elles sont conçues pour être testées empiriquement. Mettre les enseignements à l'épreuve de l'expérience, c'est rendre hommage au Bouddha.

Récemment, il est devenu très populaire chez les jeunes Thaïlandais urbains de tradition bouddhiste de déclarer qu'ils n'ont pas de religion. Ces jeunes ont avalé sans réfléchir l'idée importée selon laquelle la religion consiste à croire en quelque chose. Mais qu'ils le veuillent ou non, leur vie tournera inévitablement autour des deux pôles que sont la souffrance et le bonheur. C'est pourquoi on peut espérer qu'à un moment donné, ils seront assez perspicaces pour découvrir le grand trésor qui se trouve sous leurs pieds.

Ajahn Jayasāro
31/05/25



***Qu'on le veuille ou non,
notre vie tournera
inévitablement autour des
deux pôles que sont la
souffrance et le bonheur.***

Ajahn Jayasāro

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 shivers. Then he dried the shivers 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 Jayasaro
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



En tant qu'êtres humains,
nous avons tendance à nous
attacher aux choses comme
étant « moi » ou « à moi ». Cela
cause de la souffrance.

Ajahn Jayasāro

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. Hence, 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. '(MN2)

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
10/10/25

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.

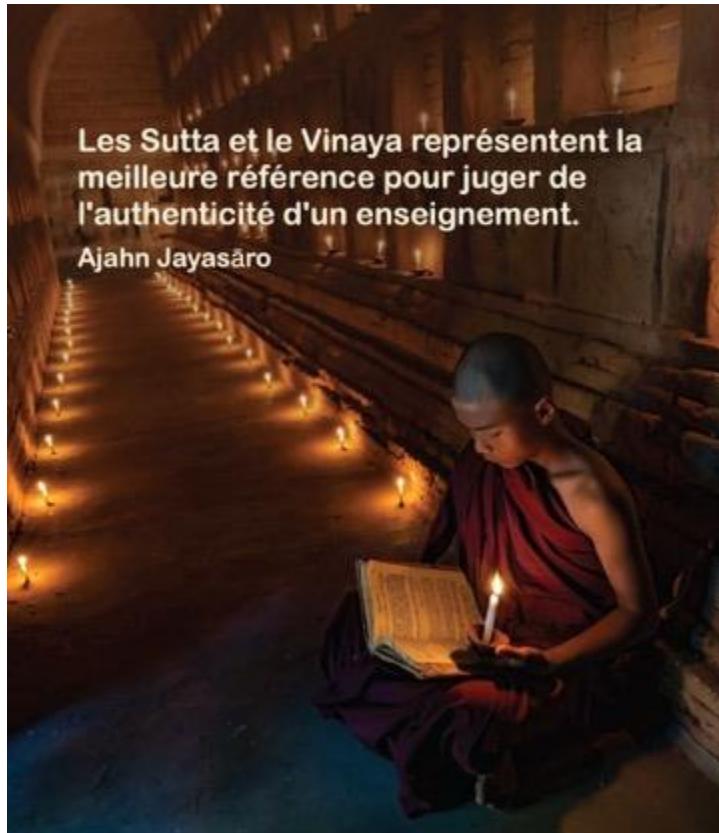
Durant les dernières semaines de sa vie, le Bouddha a donné des enseignements au Sangha pour les aider à se préparer pour l'avenir. Il a dit :

« 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



Les Sutta et le Vinaya représentent la meilleure référence pour juger de l'authenticité d'un enseignement.

Ajahn Jayasāro

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 ~~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 Jayasaro

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.

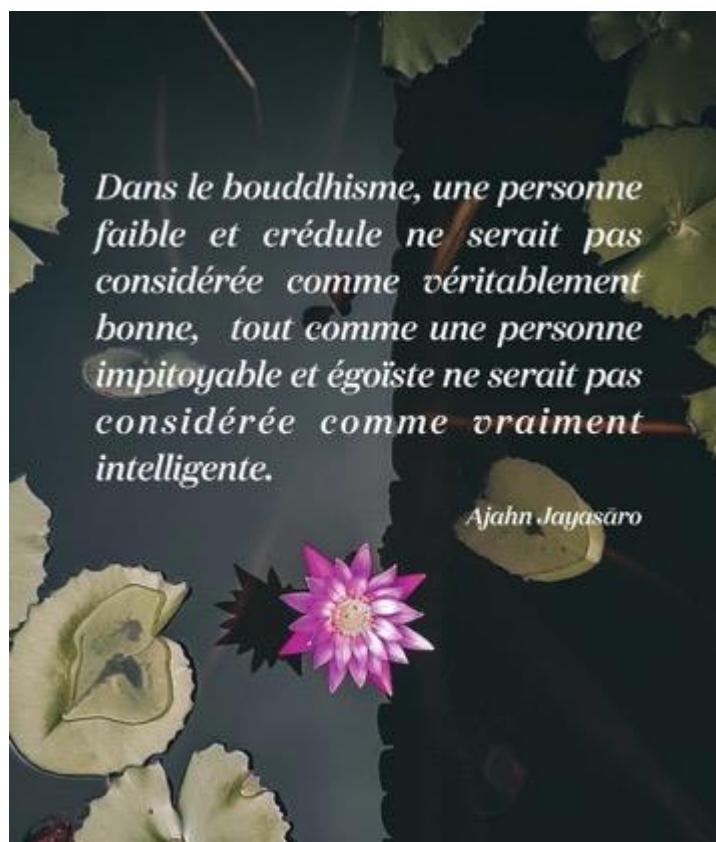
Ajahn Jayasaro
21/6/25

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?" Metta 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? Metta: "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.'

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

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

"You make everything complicated."

"You make everything too simple."

Metta sighs, "You're right."

Upekkha, 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. Pardonns-lui et oubliions. » 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. »

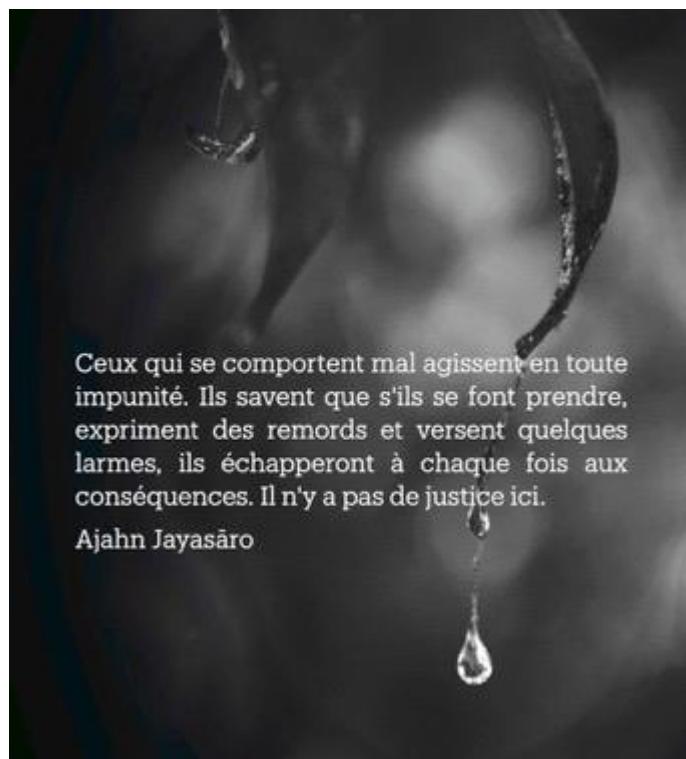
Mettā concède : « Tu as raison. »

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 'Yee.Yee!' 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 skilful 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 répond 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



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.

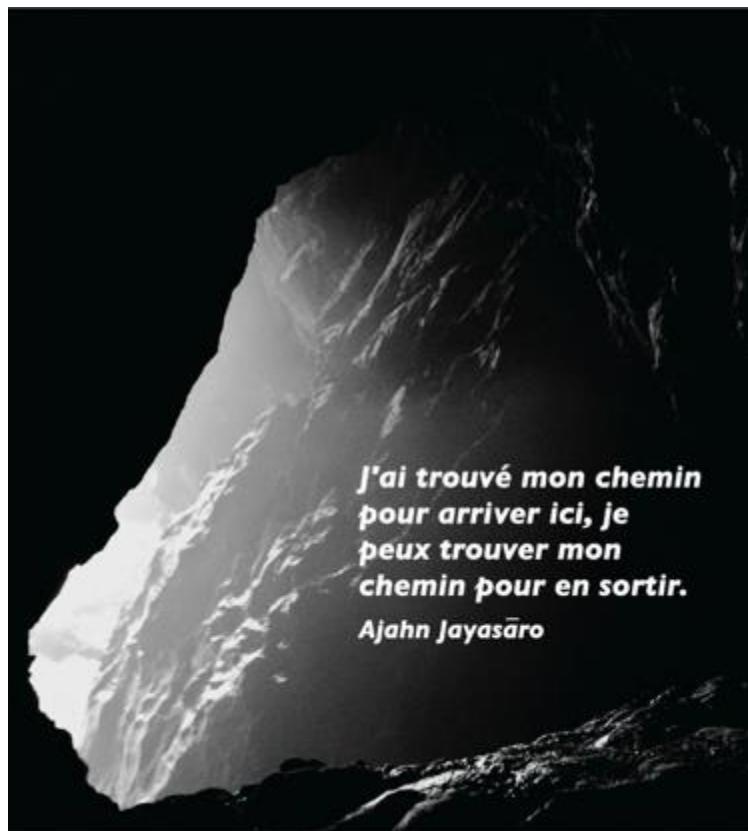
Ajahn Jayasaro

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 Jayasaro
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



*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.*
Ajahn Jayasāro

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 US, 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
3/7/25

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.

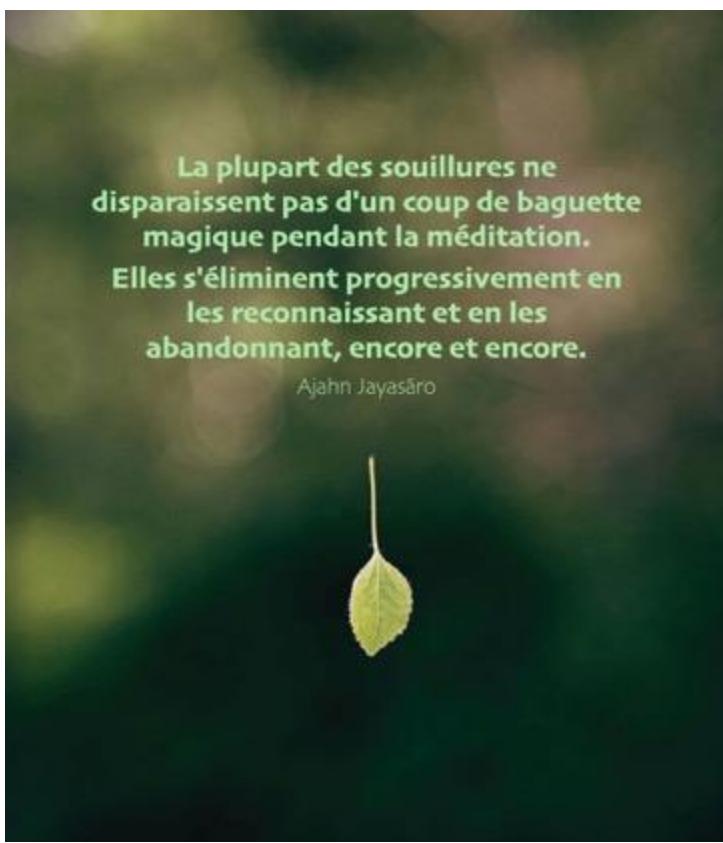
« Comment les moines Sakyan peuvent-ils déambuler pendant la saison des pluies ? Ils piétinent l'herbe verte, oppriment la vie et détruisent de nombreuses petites créatures. Même les moines d'autres religions, avec leurs enseignements imparfaits, s'installent pour la saison des pluies. Même les oiseaux 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



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.

Ajahn Jayasāro



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 leopards' spots, and to what extent are they not?

Ajahn Jayasaro

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 energize 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 Jayasaro
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
22/125

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 jalouse, 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 Dhammapada, 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 Jayasāra
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



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, canny, 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 Jayasaro
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



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 *Asaṅkata-saṅgutta* (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
2/3/25

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.

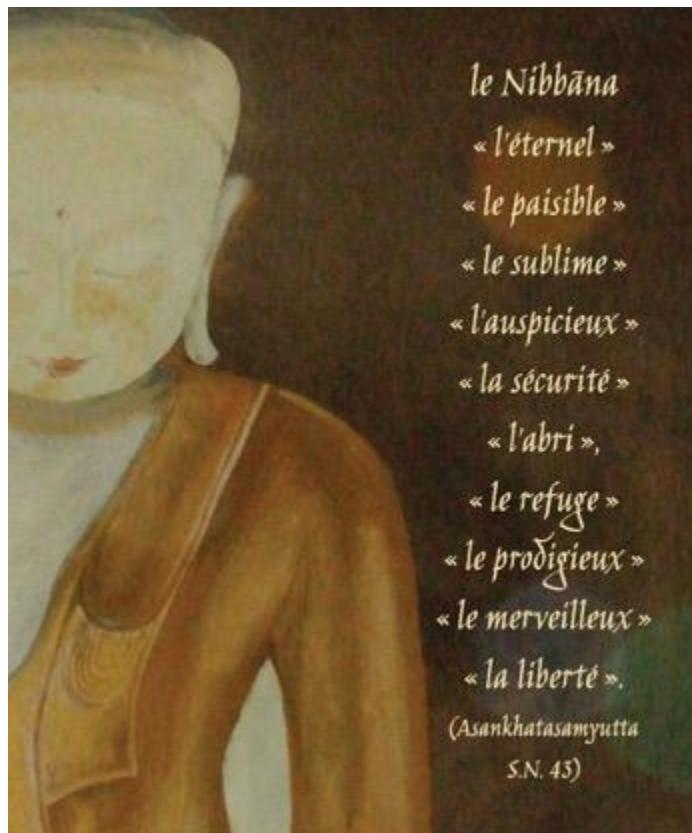
En réalité, le Nibbāna signifie une extinction et une annihilation totales, mais uniquement sur le chemin qui y mène. Pour réaliser le Nibbāna, l'avidité, l'aversion et l'illusion doivent être complètement détruites.

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

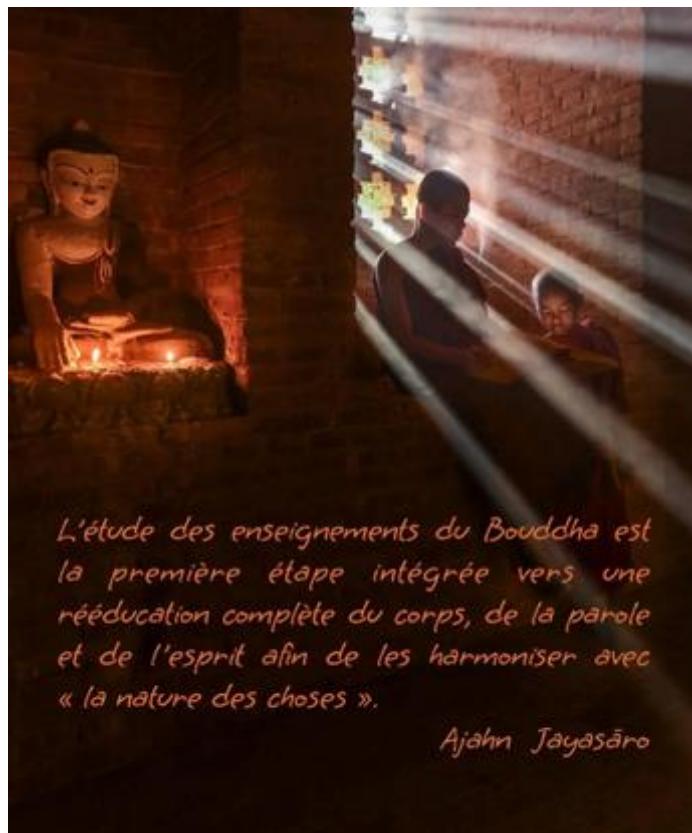
Lorsque j'étais jeune moine, l'étude théorique du Dhamma était écartée dans certains cercles. Ils considéraient l'étude superflue et même préjudiciable à la pratique. L'idée était qu'elle encombre l'esprit de concepts qui entravent plutôt qu'ils n'aident la capacité à regarder directement l'esprit. C'était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

"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

tjohnJayas

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

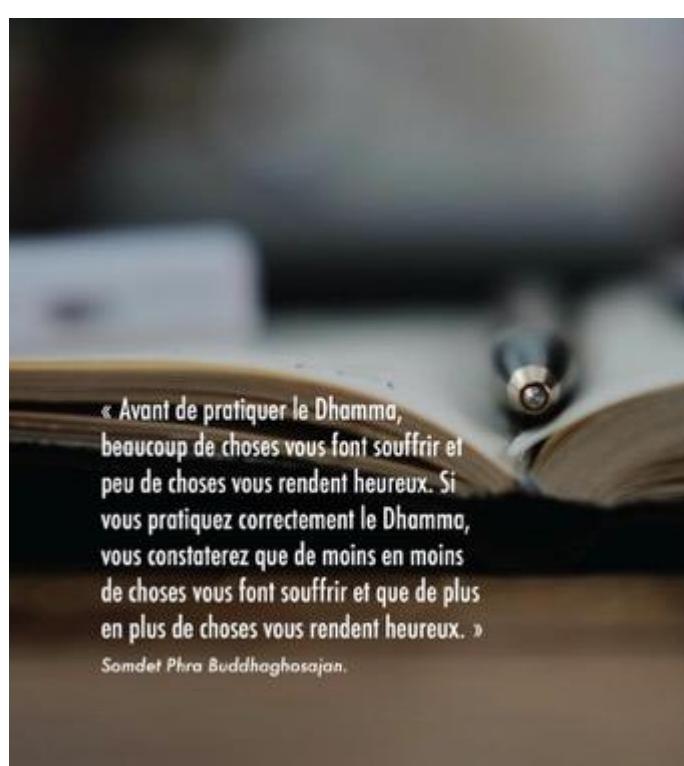
« Il faut constamment se battre pour voir ce qui se trouve au bout de son nez. »
- George Orwell

« 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 (*sannā*) 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



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

Ajahn Jayasāro

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 Jayasaro
16/8/25

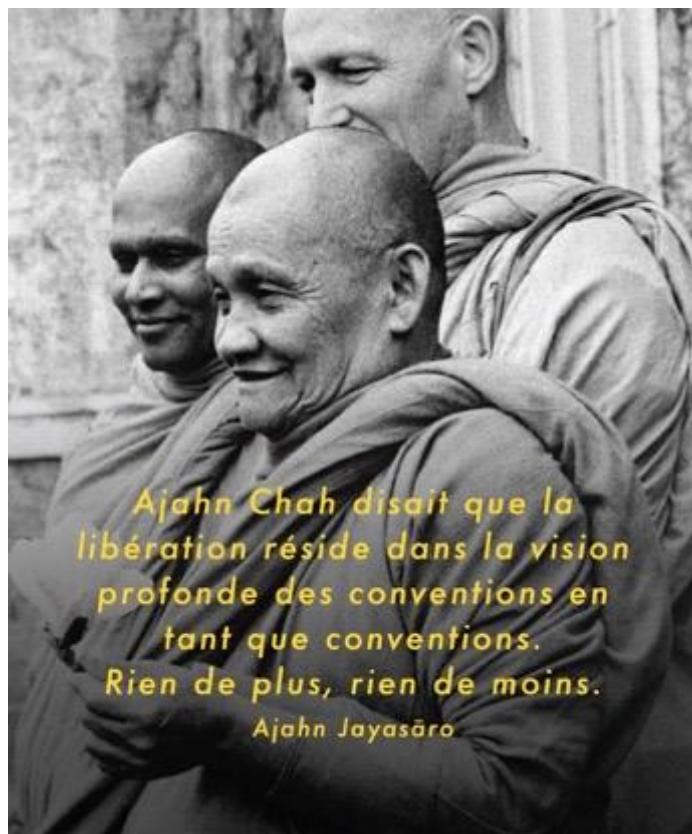
En 1976, je fus accueilli dans une famille à Téhéran. Je vécus chez eux pendant trois mois, entouré d'une grande bienveillance. Ce ne fut pas toujours facile. Il me fallut m'adapter à de nombreuses coutumes qui m'étaient étrangères. (Je me souviens notamment de ma gêne lorsque l'on s'attendait à ce qu'on 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 jhāna factors of pīti (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 Dhāmmānupassanā 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 loud, 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

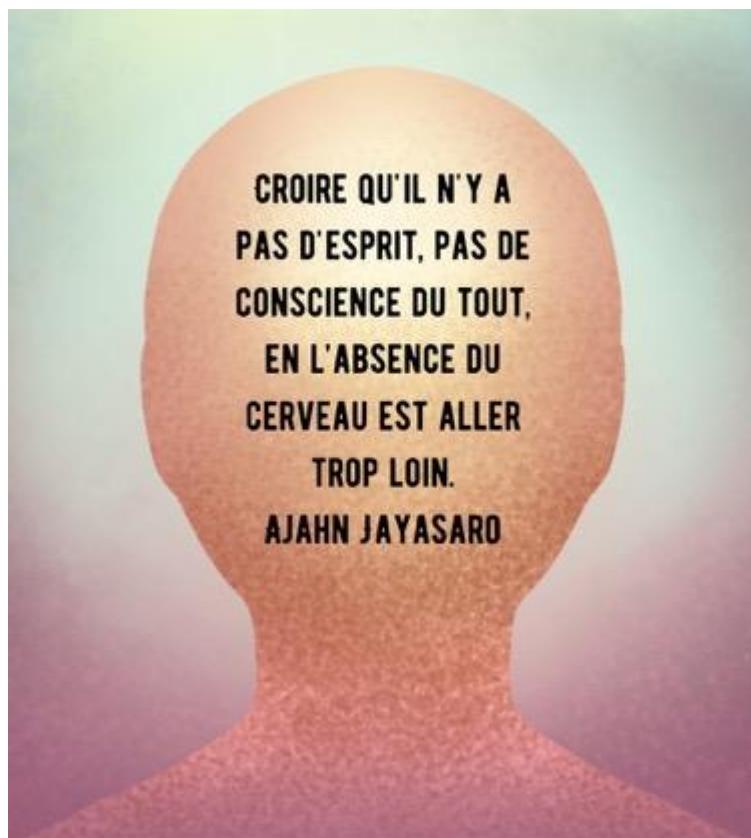
Parfois, l'idée selon laquelle l'esprit n'est qu'un épiphénomène ou une propriété émergente du cerveau semble acquérir le statut de dogme religieux. Une des réfutations les plus solides de cette théorie provient des EMI, ou Expériences de Mort Imminente. Le cas le plus connu d'EMI est probablement celui 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

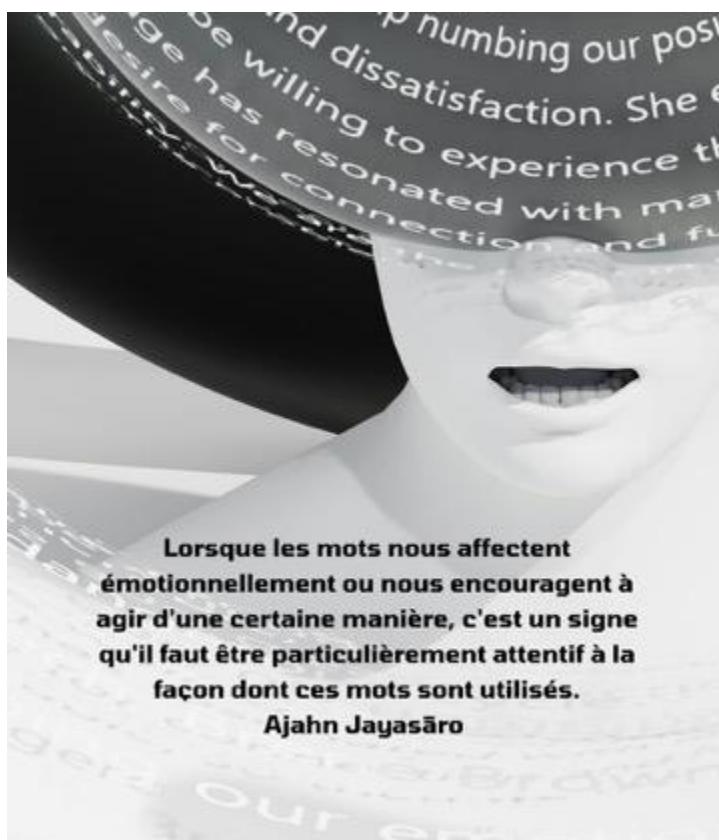
On raconte qu'Abraham Lincoln a un jour posé cette question à quelqu'un : « Si vous appeliez la queue d'un cheval une jambe, combien de jambes le cheval aurait-il ? » « Cinq », répondit-il aussitôt. « Non », dit Lincoln, « quatre. Appeler une queue une jambe ne la transforme pas en jambe. »

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



Uposatha sīla



It is a tradition for five-precept lay Buddhists to observe eight precepts on the Uposatha day, twice a month. Indeed, the eight precepts are often referred to as 'uposatha sīla'. The increase in precepts requires replacing abstinence from sexual misconduct with abstinence from all sexual activity, together with restrictions on the consumption of food and entertainments, on physical adornment and on the comfort of one's bedding. These precepts are renunciatory rather than ethical in nature. They are intended to simplify the practitioner's shift, allowing them to focus more effectively on Dharma.

On one notable occasion the Buddha spoke of an uposatha sīla that is nine-factored rather than eight. In AN9.18 he goes through each of the eight precepts, giving the rationale for keeping them to be imitation of the arahants, a rehearsal of awakening. "All of their lives the arahants abstain from the destruction of life, compassionate towards all beings etc. . . . I too . . .

At the end of the sutta, the Buddha says:

"Here a noble disciple dwells pervading one quarter with a mind imbued with mettā, likewise the second quarter, likewise the third, and the fourth quarter. Thus above, below, across, and everywhere, and to all as to himself, he dwells pervading the entire world with a mind imbued with mettā, vast, exalted, measureless, without enmity, without ill-will. This is the ninth factor it possesses. It is in this way, bhikkhus, that the uposatha is observed complete in nine factors, so that it is of great fruit and benefit, extraordinarily brilliant and pervasive.

Ajahn Jayasara
2/9/25

Il est de tradition chez les bouddhistes laïcs qui respectent les cinq préceptes de suivre huit préceptes le jour de l'Uposatha, deux fois par mois. Ces huit préceptes sont souvent appelés « uposatha sīla ». L'augmentation du nombre de préceptes consiste à remplacer l'abstinence de toute conduite sexuelle répréhensible par l'abstinence de toute activité sexuelle, ainsi que des restrictions concernant la consommation de nourriture et les divertissements, les ornements physiques et le confort du couchage. Ces préceptes sont axés sur le renoncement plutôt que sur l'éthique. L'objectif de ces préceptes est d'aider les pratiquants à mieux se concentrer sur le Dhamma. À une occasion mémorable, le Bouddha parla d'un « uposatha sīla » qui comprend neuf facteurs plutôt que huit. Dans AN 9.18, il examine chacun des Huit Préceptes et explique que les respecter est imiter les arahants et pratiquer l'éveil. « Tout au long de leur vie, les arahants s'abstiennent de détruire la vie, ils sont remplis de compassion envers tous les êtres... Moi aussi... »

À la fin du sutta, le Bouddha dit :

« Ici, un noble disciple demeure imprégnant une direction d'un esprit rempli de mettā, de même la deuxième direction, de même la troisième, et la quatrième. Vers le haut, vers le bas, transversalement, et dans toutes les directions, envers tous comme envers lui-même, il demeure ainsi imprégnant le monde entier avec un esprit rempli de mettā, vaste, exalté, sans limite, sans inimitié, sans malveillance. C'est le neuvième facteur qu'il possède. C'est ainsi, bhikkhus, que l'uposatha est observé dans son intégralité en neuf facteurs, de sorte qu'il porte d'excellents fruits et apporte de grands bienfaits, il est extraordinairement brillant et sans limite. »

Ajahn Jayasāro
2/9/25



Un courant paisible



Many years ago I spent the Rains Retreat in a grass-roofed hut on a clifftop that faced eastwards over the Mekong River to the thickly forested hills of Western Laos. I have fond memories of relaxing on the verandah of my kuti watching the Mekong flowing sedately southwards, and the boats on its surface inching past.

Some days I would scramble down a small path in the cliffside in order to walk or alms round in the village below. There, on the banks of the Mekong, I would be struck by how swiftly it flowed. It was hard to put together in my mind the fast and powerful river I saw at close quarters with the slow, graceful version I watched from my kuti.

Mountain peak similes in Dhamma texts tend to focus on the spaciousness, purity of air and enhanced view of ones surroundings at elevation to express the experience of a well-trained mind. Now, I saw another nuance. The mind of the adept experiences all that is happening around ~~as~~ occurring at a slower pace, like the flowing of a river seen from far above. What an untrained observer at ground level might see as a flood of busy confusion, great monks like Ajahn Chah see as a gentle flow of conditions around them, allowing them time to act wisely, without stress.

Ajahn Jayasaro
6/9/25

Il y a de nombreuses années, j'ai passé la Retraite des Pluies dans une hutte au toit de chaume, située au sommet d'une falaise qui surplombait le Mékong et offrait une vue vers l'est, sur les collines densément boisées de l'ouest du Laos. Je garde de bons souvenirs de ces moments de détente passés sur la véranda de mon kuti à regarder le Mékong couler tranquillement vers le sud et les bateaux glisser lentement sur sa surface.

Certains jours, je descendais un petit sentier à flanc de falaise pour faire la tournée d'aumônes dans le village en contrebas. Là, sur les rives du Mékong, j'étais frappé par la rapidité de son courant. J'avais du mal à concilier dans mon esprit le fleuve rapide et puissant que je voyais de près avec celui, lent et gracieux, que j'observais depuis mon kuti.

Les comparaisons avec les sommets montagneux dans les textes du Dhamma ont tendance à se concentrer sur l'espace, la pureté de l'air et la vue imprenable sur les environs depuis les hauteurs pour exprimer l'expérience d'un esprit bien entraîné. Je voyais désormais une autre nuance. L'esprit de l'adepte perçoit tout ce qui se passe autour de lui comme se déroulant à un rythme plus lent, à l'image du courant d'une rivière observée depuis une hauteur. Ce qu'un observateur non entraîné au sol perçoit comme un flot de confusion intense, des grands moines comme Ajahn Chah le voient comme un flux paisible de conditions autour d'eux, leur laissant le temps d'agir avec sagesse, sans stress.

Ajahn Jayasāro
6/9/25



Une bienveillance franche et sans limites



I once knew a quite brilliant scholar who would present his ideas in almost completely unpunctuated, stream-of-consciousness essays that hardly anybody read. He considered feedback about his style of writing to be petty and superficial. Why was everyone making such a fuss about the packaging, and not talking about the CONTENT!? The answer I gave him was that if he showed no respect or consideration for his readers, why should they trust him enough to want to spend time with his mind?

In communicating ideas creating the readiness to listen in the audience is as important as presenting useful content. This applies to meditation practice also. Knowing all the hindrances and their dangers on a theoretical level doesn't mean that you can persuade the mind to let go of them during meditation as a matter of course. It's how you communicate the information that counts.

Ajahn Chah recommended that when we teach ourselves we adopt the kind but firm attitude of the good parent. When the mind gets caught in a hindrance the meditator avoids irritation, depression and discouragement. They encourage the mind to return to the meditation object and the present moment because that's the best possible place to be. The parent doesn't give up on the naughty child and the meditator doesn't give up on the difficult mind. An unbounded no-nonsense warmth is the key

Ajahn Jayasaro
9/9/25

J'ai connu un brillant érudit qui présentait ses idées dans des textes presque entièrement dépourvus de ponctuation, rédigés dans un style « flux de conscience » et que presque personne ne lisait. Il estimait que critiquer son style d'écriture était mesquin et superficiel. Pourquoi est-ce que tout le monde était tant agité par la forme, sans parler du CONTENU !? Je lui ai répondu que s'il ne montrait aucun respect ni aucune considération pour ses lecteurs, comment pourraient-ils lui faire suffisamment confiance pour vouloir passer du temps avec son esprit ?

Communiquer des idées en créant une disposition à l'écoute chez son public est aussi important que de présenter un contenu utile. Cela s'applique également à la pratique de la méditation. Connaître tous les obstacles et leurs dangers sur le plan théorique ne signifie pas que l'on peut persuader l'esprit de les abandonner pendant la méditation, comme si cela allait de soi. C'est la manière de communiquer l'information qui compte.

Ajahn Chah recommandait que lorsque nous nous enseignons à nous-mêmes, nous adoptions l'attitude aimable et bienveillante d'un bon parent. Lorsque l'esprit est entravé par un obstacle, le méditant évite l'irritation, la dépression et le découragement. Il encourage l'esprit à revenir à l'objet de la méditation et au moment présent, car c'est le meilleur endroit pour lui. Un parent n'abandonne pas un enfant turbulent, et un méditant n'abandonne pas un esprit difficile. La clé réside dans une attitude de bienveillance franche et sans limites.

Ajahn Jayasāro
9/9/25



L'importance de l'entrée dans le courant



One who abandons the fetter of personality-view enters into the stream that flows unerringly to Nibbāna. Four kinds of attachment to each of the five khandas, give twenty kinds of personality view in all.

The first kind of attachment is total identification. The body, feeling tones, memories and perceptions, thoughts and emotions, sense consciousness are viewed as one and the same thing as self. This attachment manifests, for example, in the sudden fear of death. The commentary compares the relationship between imagined self and khandas to that between a flame and its colour.

The second kind of attachment sees a self as possessor of the khandas. It manifests when you become elated by your accomplishments, depressed by your failures, or when you're feeling guilty. Here, the commentary compares the imagined self to a tree, khandas to its shade.

The third kind of attachment is to a self that bears the khandas within it, as a flower does its scent. It is the idea of a unique being who encompasses and transcends the body and mind. It manifests in the recklessness of youth.

The fourth kind of attachment conceives a self existing within the khandas like a jewel in a casket. It is the idea of a permanent independent self-existent soul on a journey or fulfilling its part in a divine plan.

Stream-entry, in the words of the Buddha, is 'greater than being a universal emperor, greater than birth in heaven, greater than power over all the worlds.'

Ajahn Jayasāra

13/9/25

Celui qui abandonne l'entraîne de la vue de l'identité personnelle entre dans le courant qui mène infailliblement au nibbāna. Quatre types d'attachement à chacun des cinq khandas donnent au total vingt formes de vues de l'identité personnelle.

La première forme d'attachement consiste en l'identification totale aux cinq khandas. Le corps, les sentiments, la mémoire et les perceptions, les pensées et les émotions, la conscience des sens, sont tous considérés comme étant identiques au soi. Les commentaires comparent la relation entre ce soi imaginé et les khandas à celle qui existe entre une flamme et sa couleur.

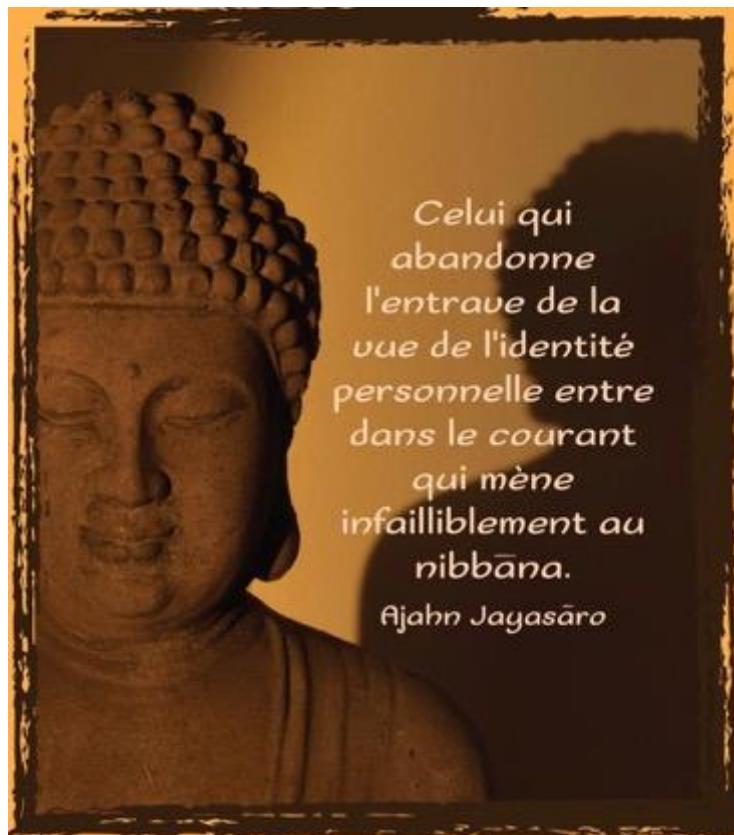
La deuxième forme d'attachement considère le soi comme possédant les khandas. Celle-ci se manifeste lorsque vous êtes emportés par vos succès, abattus par vos échecs ou que vous ressentez de la culpabilité. Ici, les commentaires comparent ce soi imaginé à un arbre et les khandas à l'ombre de l'arbre.

La troisième forme d'attachement est envers un soi qui contiendrait les khandas, comme une fleur contient un parfum. Il se présente comme l'idée d'un être unique qui englobe et transcende le corps et l'esprit et se manifeste dans l'insouciance de la jeunesse.

Le quatrième type d'attachement conçoit un soi qui existe à l'intérieur des khandas, tel un joyau dans son coffret. Il se présente comme l'idée qu'il y a une âme permanente et indépendante qui suit un parcours ou qui remplit un rôle dans le plan divin.

Selon les paroles du Bouddha, l'entrée dans le courant « a plus d'importance que d'être un empereur universel, que de naître au paradis, plus d'importance que d'être maître de tous les mondes ».

Ajahn Jayasāro
13/09/25



La Loi de Prungtaeng



In 1955 the British historian, Cyril Parkinson, announced a principle that became known as Parkinson's Law: work expands to fill the time allotted to it. Seventy years later, an auxiliary principle, Prungtaeng's Law, makes its first appearance on this page. It asserts that mental states expand to fill the space allotted to them.

Anxiety is a case in point. Even when external conditions are relatively benign, it's remarkable how many people will, nevertheless, search tirelessly for something—anything will do—to worry about. It's as if they've allotted a big part of their mental real estate to worry matters, and they can't bear to see it standing empty. I'm unsure whether a world free from the threats of climate catastrophe, AI takeover, nuclear war etc would result in much of a reduction of human suffering. More likely is that everybody would start worrying about more trivial issues.

There is a solution. It lies in laws of nature that the Buddha discovered more than 2,500 years ago. We have no enemy as dangerous as our own untrained mind. The mind is trainable. The Eightfold Path provides the most excellent training. Wise people practice it, and train themselves diligently. By doing so, they become their own refuge.

So, if you are a worrier, try planting a few trees in your worry space, and settle back in their shade.

16/9/25

Ajahn Jayasāro

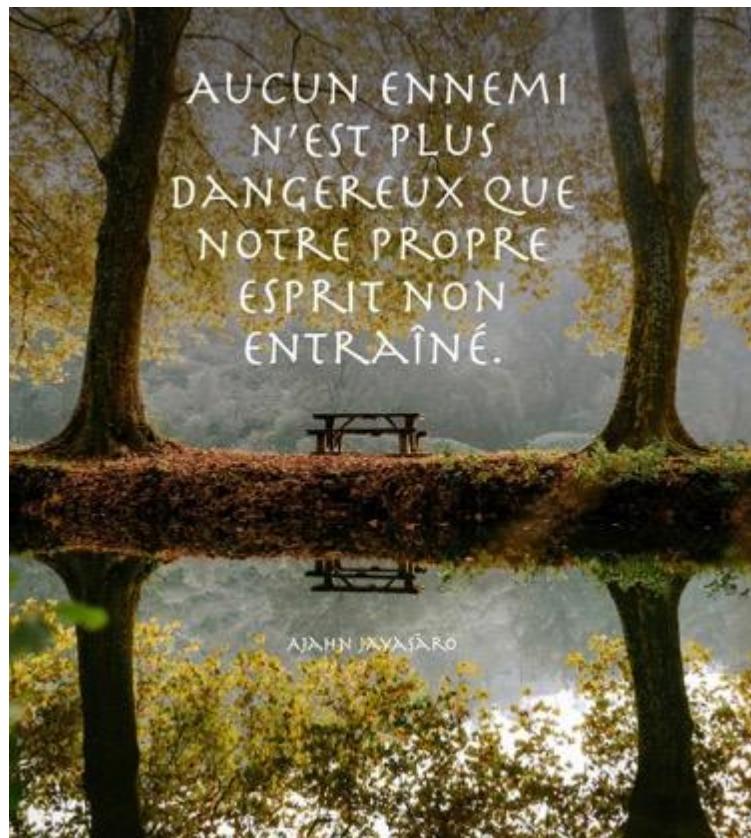
En 1955, l'historien britannique Cyril Parkinson formula un principe qui devint connu sous le nom de loi de Parkinson : le travail croît afin d'occuper le temps qui lui est imparti. Soixante-dix ans plus tard, un principe auxiliaire, la loi de Prungtaeng, fait ici sa première apparition. Cette loi affirme que les états mentaux prennent de l'ampleur afin de remplir l'espace qui leur est accordé.

L'anxiété en est un bon exemple. Même lorsque les conditions extérieures sont relativement bénignes, il est frappant de voir combien de personnes cherchent inlassablement quelque chose dont se préoccuper, peu importe ce que c'est. C'est comme si une grande partie de leur espace mental était réservée aux soucis et qu'ils ne supportaient pas de la voir inoccupée. Je ne suis pas certain qu'un monde libéré des menaces de catastrophe climatique, de prise de contrôle par l'IA, de guerre nucléaire, etc., entraînerait une réelle diminution de la souffrance humaine. Il est plus probable que chacun commencerait à s'inquiéter de choses plus triviales.

Il existe une solution. Elle réside dans les lois de la nature que le Bouddha découvrit il y a plus de 2 500 ans. Aucun ennemi n'est plus dangereux que notre propre esprit non entraîné. L'esprit peut être formé. Le Noble Sentier Octuple offre le meilleur des entraînements. Les sages le pratiquent et s'y exercent avec diligence. Ce faisant, ils deviennent leur propre refuge.

Alors, si vous êtes quelqu'un d'anxieux, essayez de planter quelques arbres dans votre espace d'inquiétude et reposez-vous à leur ombre.

16/9/25
Ajahn Jayasāro



La mort approche



Faith allows us to simplify, to prioritise. There are so many fascinating things that we could give our time to. But expressing our faith in Dhamma means making choices based on the question, "What can I do that leads to my long-term welfare and happiness?"

Each time we return to this question we should bear our death in mind. We must never forget that we are going to die, and that we have no guarantees when and how our death will take place. Talking to ourselves about death, theres no need for tact or diplomacy. Be blunt: "Death's coming. It's on its way. What am I doing with my life? What am I doing today? Right now?"

Time is our greatest treasure. Whereas short-term pleasures may seem to be benign, they are only truly so if they do not rob us of the precious time we need to devote to our long-term welfare. Many people are disciplined enough to put long-term goals before short-term pleasures. What distinguishes a wise person is not so much their ability to let go of craving for immediate gratification. It is the quality and profundity of the goal for which that sacrifice is made.

Ajahn Jayasaro
20/9/25

La foi nous permet de simplifier et de hiérarchiser. Il y a tant de choses fascinantes auxquelles nous pourrions consacrer notre temps. Mais exprimer notre foi dans le Dhamma signifie faire des choix en se basant sur la question suivante : « Que puis-je faire qui mènera à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? »

Chaque fois que nous revenons à cette question, nous devrions garder notre mort à l'esprit. Nous ne devons jamais oublier que nous allons mourir, mais que nous ne savons pas quand ni comment notre mort aura lieu. Lorsque nous parlons de la mort, nous n'avons pas besoin de tact ni de diplomatie. Soyez franc : « La mort approche. Elle est en marche. Que fais-je de ma vie ? Que fais-je aujourd'hui ? À l'instant présent ? »

Le temps est notre plus grand trésor. Si les plaisirs à court terme peuvent sembler anodins, ils ne le sont vraiment que s'ils ne nous privent pas du temps précieux dont nous avons besoin pour nous consacrer à notre bien-être à long terme. Beaucoup de gens sont suffisamment disciplinés pour faire passer leurs objectifs à long terme avant leurs plaisirs à court terme. Ce qui distingue une personne sage, ce n'est pas tant sa capacité à lâcher prise sur son désir de gratification immédiate que la qualité et la profondeur du but pour lequel ce sacrifice est fait.

Ajahn Jayasāro
20/9/25



La pleine conscience a une dimension discriminatoire



A group of ascetics criticised by the Buddha, accused him of being a nihilist. By this, they meant that he simply uttered blanket condemnations of everything they did. The Buddha replied that that was not the case. He only ever criticised religious practices that led to an increase in unwholesome mental states in their practitioners, and a decline in wholesome qualities. He also, he said, spoke in praise of any religious practices that led to an increase in wholesome mental states in their practitioners, and a decline in unwholesome qualities.

The use of this criterion - the waxing and waning of wholesome and unwholesome dhammas - is taught throughout the suttas, beginning as a means to evaluate friendships.

Being a criterion based on direct experience, ^{rather} than theories or dogmas, it is only fully available to meditators. Buddhist meditation techniques cultivate the ability to recognise mental states as they occur. The presence of mind developed is more than a calm non-reactive awareness. It has a discriminatory dimension. Meditators are aware of whether the presently occurring mental state is wholesome (leading to liberation) or unwholesome (leading to bondage), and proceed accordingly.

Ajahn Jayasaro
23/9/25

Un groupe d'ascètes critiqués par le Bouddha l'accusèrent d'être un nihiliste.

Par là, ils voulaient dire qu'il condamnait systématiquement tout ce qu'ils faisaient. Le Bouddha répondit que ce n'était pas le cas. Il ne critiquait que les pratiques religieuses qui conduisaient à une augmentation des états mentaux malsains chez leurs adeptes et à un déclin des qualités saines. Il disait également qu'il louait toutes les pratiques religieuses qui conduisaient à une augmentation des états mentaux sains chez leurs pratiquants et à un déclin des qualités malsaines.

L'utilisation de ce critère, soit l'augmentation et la diminution des dhammas sains et malsains, est enseignée tout au long des suttas, d'abord comme un moyen d'évaluer les amitiés. Comme il repose sur l'expérience directe plutôt que sur des théories ou des dogmes, il n'est pleinement accessible qu'aux méditants. Les techniques de méditation bouddhistes cultivent la capacité à reconnaître les états mentaux au moment où ils se produisent. La présence d'esprit développée est plus qu'une conscience calme et non réactive. Elle comporte une dimension discriminatoire. Les méditants sont conscients du caractère sain (conduisant à la libération) ou malsain (conduisant à la servitude) de l'état mental qui se produit actuellement, et ils agissent en conséquence.

Ajahn Jayasāro
23/9/25



Le Bouddha compare l'esprit en samādhi à de l'or pur



Gold is distinguished by often being quite pure in its natural state – as flakes or nuggets – and doesn't need to be extracted from an ore through smelting. It is also particularly malleable and ductile. A single gram of gold can be beaten into a square metre of gold leaf, or stretched into a wire two kilometres long. An old text encourages students not to simply accept the Buddha's teachings out of faith, but to put them to the test, just as a goldsmith would test for the purity of gold. One of the methods suggested is rubbing. It's only recently that I discovered how this was done. In ancient India they would rub the purported gold against a 'touchstone', a silica-rich rock such as black jasper. Particles of the gold would rub off on the harder jasper and a bright yellow streak would prove the purity.

Gold is sometimes found with admixtures of other metals such as silver and tin. The Buddha compared these admixtures to the five hindrances that need to be abandoned in the development of samādhi. In comparing the mind in samādhi to pure gold the Buddha revealed some of its key features: it is soft, malleable and luminous. Free of brittleness, it is 'fit for work'. The work for gold would be the creation of beautiful objects. The work intended for the mind purified of impurities by right effort is the contemplation of body and mind as impermanent, dukkha, and without self.

Ajahn Jayasaro
27/9/25

L'or se distingue par sa grande pureté à l'état naturel (sous forme de paillettes ou de pépites). Il n'a pas besoin d'être extrait d'un minéral par fusion. Il est également très malléable et ductile. Un seul gramme d'or peut être martelé pour former une feuille d'or d'un mètre carré de surface ou étiré pour créer un fil de deux kilomètres de longueur. Un ancien texte encourage les étudiants à ne pas simplement accepter les enseignements du Bouddha par foi, mais à les mettre à l'épreuve, comme un orfèvre testerait la pureté de l'or. L'un des moyens proposés consiste à frotter. Ce n'est que récemment que j'ai découvert comment cela se faisait. Dans l'Inde ancienne, on frottait l'or présumé contre une « pierre de touche », une roche riche en silice, telle que le jaspe noir. Les particules d'or se détachaient sur le jaspe plus dur, et une traînée jaune vif prouvait la pureté du métal.

L'or contient parfois des traces d'autres métaux, tels que l'argent et l'étain. Le Bouddha comparait ces impuretés aux cinq obstacles qu'il faut abandonner pour développer le samādhi. En comparant l'esprit en samādhi à de l'or pur, le Bouddha en révélait certaines caractéristiques essentielles : souplesse, malléabilité et luminosité. Exempt de tout point faible, il est « apte au travail ». Le travail de l'or consiste à créer de beaux objets. Le travail de l'esprit purifié de ses impuretés par un effort juste consiste à contempler le corps et l'esprit comme impermanents, dukkha et sans soi.

Ajahn Jayasāro
27/9/25



Le Bouddha compare l'esprit en samādhi à de l'or pur :
souple, malléable et lumineux.
Sans point faible, il est
« apte au travail » .

Ajahn Jayasāro

Être conscient des forces à l'œuvre dans l'espace numérique



Mindfulness online requires us to be aware of our vulnerabilities, and efforts to exploit them.

Anger and outrage are the number one cause of internet virality. Nothing can persuade people to ~~easy~~ abandon good sense and ethical values as anger and outrage. The desire to belong is a powerful force, usually accompanied by the need to be seen to belong. Sharing false information, abusing opponents, are tempting means to proclaim membership of a group.

People prone to feelings of guilt are easily persuaded into compliance or action, understanding it to be their duty.

Curiosity makes us sensitive to sensational headlines: "Shocking Ajahn Jayasaro links to Argentinian Ballroom Dancing Mafia" (I'd click on it.)

Concerns about the health and safety of ourselves and loved ones means we are easily swayed by materials provoking fear and anxiety on their account.

Believing claims that our group is being victimised, and is under threat, may lead us to give unwise assistance and support, to protect our values.

Greed for financial gain makes us extremely vulnerable to exploitation, as does craving for social rewards such as likes and shares. Desire for love and trust can be exploited by flattery and charm. Feeling special and valued is an addictive drug.

Online, our every insecurity is a target of interest.

Observe, is someone trying to make you feel a certain way in order to make you comply with something, believe in something, or act in a certain way?

Ajahn Jayasaro
30/9/25

Pour pratiquer la pleine conscience en ligne, nous devons être conscients de nos vulnérabilités et des efforts déployés pour les exploiter.

La colère et l'indignation sont les principaux moteurs de la viralité sur Internet. Rien n'incite les gens à abandonner leur bon sens et leurs valeurs éthiques aussi facilement que la colère et l'indignation.

Le désir d'appartenance est une force puissante, généralement accompagnée du besoin d'être reconnu comme faisant partie d'un groupe. Partager de fausses informations ou insulter ses adversaires sont des moyens tentants de proclamer son appartenance à un groupe.

Les personnes sujettes à la culpabilité se laissent facilement persuader de se conformer ou d'agir, considérant cela comme leur devoir. La curiosité nous rend sensibles aux titres sensationnels : « Liens scandaleux entre Ajahn Jayasāro et la mafia argentine de la danse de salon » (je cliquerais).

Nos préoccupations en matière de santé et de sécurité, ainsi que celles de nos proches, nous rendent facilement influençables par des contenus qui suscitent la peur et l'anxiété à leur sujet.

Croire aux affirmations selon lesquelles notre groupe est victime et menacé peut nous conduire à apporter une aide et un soutien imprudents pour protéger nos valeurs.

L'appât du gain nous rend extrêmement vulnérables à l'exploitation, tout comme le besoin de reconnaissance sociale sous forme de likes et de partages. Le désir d'amour et de dévouement peut être exploité par la flatterie et la séduction. Se sentir spécial et apprécié est une drogue qui crée de la dépendance.

En ligne, chacune de nos insécurités est une cible d'intérêt.

Observez : quelqu'un essaie-t-il de susciter en vous certains sentiments pour vous inciter à accepter quelque chose, à croire en quelque chose ou à agir d'une certaine manière ?

Ajahn Jayasāro
27/9/25



Une caractéristique distinctive du style d'enseignement du Bouddha



One of the distinctive features of the Buddha's teaching style appears in the way he considers a matter in terms of the four possible ways. Two of its key characteristics can be related to each other. For example, in AN4.101 he describes four types of clouds as those producing:

- (i) thunder but no rain
- (ii) rain but no thunder
- (iii) neither rain nor thunder
- (iv) both thunder and rain.

In this *sutta*, the Buddha compares thundering clouds to talkers and raining clouds to doers. He thus derives four kinds of people: talkers who aren't doers, doers who aren't talkers, those who do neither and those who do both. In the following *sutta*, AN4.102, thundering is compared to mastering the teachings, and raining to realising the Four Noble Truths. This gives four kinds of people that includes the interesting second type: those who realise the Four Noble Truths but don't master all the teachings. This framework can be adapted for one's own Dhamma reflections. For example, consider:

- (i) short-term gain but long-term loss
- (ii) short-term loss but long-term gains
- (iii) short-term and long-term loss
- (iv) short-term and long-term gains.

The number of variables may be increased. In this case, say, by adding personal and group, significant and insignificant. How to weigh a significant short-term personal gain against an insignificant long-term group loss? What criteria to be used to decide the meanings of gain and loss, significance and insignificance?

Ajahn Jayasaro
4110 PTS

L'une des caractéristiques distinctives du style d'enseignement du Bouddha réside dans la manière dont il examine une question en fonction des quatre relations possibles entre deux de ses caractéristiques clés. Par exemple, dans AN 4.101, il décrit quatre types de nuages comme ceux qui produisent :

- (i) du tonnerre mais pas de pluie
- (ii) de la pluie mais pas de tonnerre
- (iii) ni pluie ni tonnerre
- (iv) à la fois du tonnerre et de la pluie.

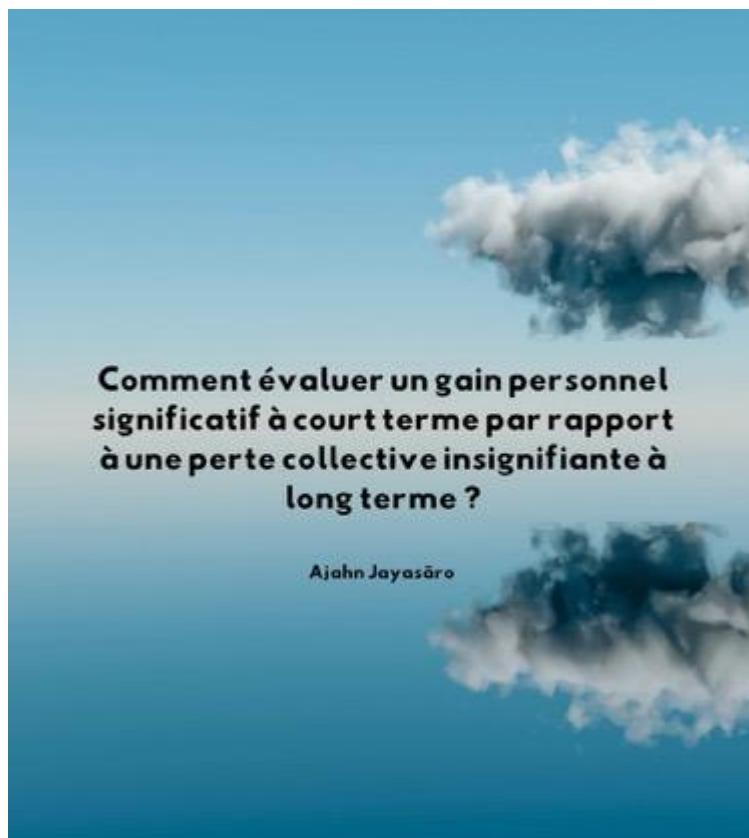
Dans ce sutta, le Bouddha compare les nuages orageux aux parleurs et les nuages pluvieux aux faiseurs. Il en déduit ainsi quatre types de personnes : les parleurs qui ne sont pas des faiseurs, les faiseurs qui ne sont pas des parleurs, ceux qui ne font ni l'un ni l'autre et ceux qui sont les deux. Dans le sutta suivant, AN 4.102, le tonnerre est comparé à la maîtrise des enseignements et la pluie à la réalisation des Quatre Nobles Vérités. Cela donne lieu à quatre types de personnes. Le deuxième est particulièrement intéressant : ce sont des personnes qui réalisent les Quatre Nobles Vérités, mais qui ne maîtrisent pas tous les enseignements.

Ce cadre peut être adapté à ses propres réflexions sur le Dhamma. Par exemple, considérez :

- (i) un gain à court terme, mais une perte à long terme ;
- (ii) une perte à court terme, mais un gain à long terme ;
- (iii) une perte à court et à long terme ;
- (iv) un gain à court et à long terme.

On peut augmenter le nombre de variables en incluant des catégories telles que "personnel" et "collectif", "significatif" et "insignifiant". Comment évaluer un gain personnel significatif à court terme par rapport à une perte collective insignifiante à long terme ? Quels critères devrions-nous utiliser pour déterminer la signification des termes "gain" et "perte", "significatif" et "insignifiant" ?

Ajahn Jayasāro
4/10/25



Le singe sage et généreux



Once upon a time a farmer got lost in the jungle. After a while he fell into a ravine and was unable to climb out.

Over the following days he got steadily weaker and was close to death when the bodhisatta, who'd been born as a monkey, saw him and felt compassion for his suffering. With great difficulty the monkey carried the farmer out of the ravine with the man clinging to his back. Once out of the ravine, the exhausted monkey sank to the ground and fell into a deep sleep. The farmer was very hungry. Soon, his mind started tormenting him with images of delicious monkey meat. He picked up a small rock and brought it down on the monkey's head. But because he was so weak, the blow failed to kill the monkey, who regained consciousness, blood streaming from his head. The monkey quickly climbed up into the boughs of a nearby tree. He calmed any thoughts of anger in his mind. He told himself, "It is natural. Defilements make humans do wicked things." Then he shouted down to the farmer. Without words of reproach, he re-affirmed his offer to lead the farmer to safety, "I will help you", he said, "but from up here. I will be your friend, but I will not walk by your side."

Ajahn Jayasāro
7/10/25

Il était une fois un fermier qui s'était perdu dans la jungle. Il finit par tomber dans un ravin dont il ne parvint pas à s'extraire. Au fil des jours, il s'affaiblit progressivement, au point d'être proche de la mort. C'est alors que le bodhisattva, né sous la forme d'un singe, le vit et éprouva de la compassion pour ses souffrances. Avec beaucoup de difficulté, le singe parvint à le sortir du ravin, l'homme agrippé à son dos. Une fois sorti, le singe, épuisé, s'effondra sur le sol et s'endormit profondément. Le fermier avait très faim et son esprit fut vite tourmenté par des images de viande de singe succulente. Il ramassa alors une pierre et frappa le singe à la tête. Mais comme il était très faible, le coup ne réussit pas à tuer le singe, qui reprenant conscience, grimpa vivement dans les branches d'un arbre voisin, la tête ensanglantée. Chassant toute pensée de colère de son esprit. Il se dit : « C'est naturel. Les souillures poussent les humains à commettre des actes malveillants. » Puis, il s'adressa au fermier, du haut de l'arbre, et sans lui faire de reproches, il réitéra son offre de le conduire en lieu sûr : « Je vais t'aider, dit-il, mais d'ici. Je serai ton ami, mais je ne marcherai pas à tes côtés. »

Ajahn Jayasāro.

07/10/25



Les cinq khandas



All that we can know of the world is our experience of it, in other words the five khandas of physical form, feeling tones, perceptions, volitional formations and sense consciousness. In the suttas these five khandas are sometimes referred to as 'things that can be clung to'. The Buddha teaches that if one dwells on the enjoyment that may be derived from the things that can be clung to then craving increases and those things will be clung to. The result is suffering. Unenlightened, samsaric existence is constantly fed by the habit of dwelling on the seductive aspects of the five khandas. It is analogous to a large tree being constantly fed with sap by its extensive root system.

Conversely, contemplating the drawbacks inherent in clinging to things that can be clung to, i.e. the five khandas, leads to a cessation or non-arising of craving. With the non-arising of craving there is a non-arising of clinging and thus to the non-arising of 'the whole mass of suffering'. This, the Buddha says, is like cutting the tree down and pulling up the roots, reducing the wood to slivers, drying them out in the wind and sun, and burning them to ashes. Then by allowing those ashes to be carried away by a strong wind or a swiftly flowing river, ^{This} one ensures that no new tree will grow up from the old.

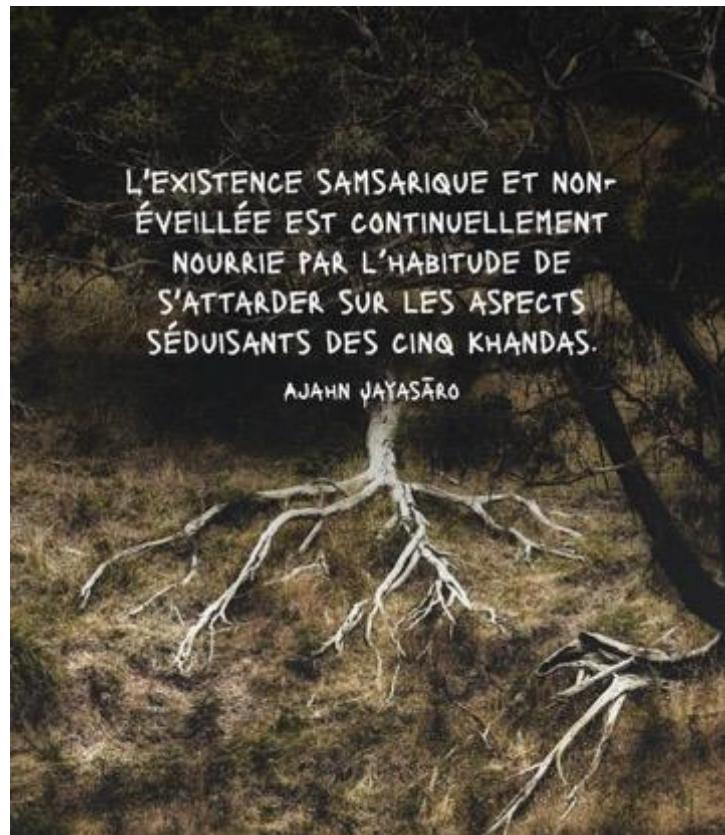
Ajahn Jayasaro

11/10/25

Notre connaissance du monde repose entièrement sur notre expérience de celui-ci, c'est-à-dire sur les cinq khandas que sont la forme physique, les tonalités du ressenti, les perceptions, les formations volitionnelles et la conscience sensorielle. Dans les suttas, ces cinq khandas sont parfois appelés « les choses auxquelles on peut s'attacher ». Le Bouddha enseigne que si l'on s'attarde sur le plaisir que l'on peut en tirer, le désir se développe et l'on s'attache à ces choses. Il en résulte de la souffrance. L'existence samsarique et non-éveillée est continuellement nourrie par cette habitude de s'attarder sur les aspects séduisants des cinq khandas. C'est comme un grand arbre qui est constamment alimenté en sève par son vaste système de racines.

En revanche, si on contemple les désavantages inhérents à cet attachement aux « choses auxquelles on peut s'attacher », c'est-à-dire les cinq khandas, cela mène à ce que le désir cesse, ou à la non-apparition du désir. Avec la non-apparition du désir, il y a la non-apparition de l'attachement et donc la non-apparition de « toute la masse de souffrances ». Selon le Bouddha, cela revient à abattre l'arbre et à en arracher les racines, à réduire le bois en copeaux, à les faire sécher au vent et au soleil, puis à les réduire en cendres en les brûlant. Ensuite, en laissant ces cendres être emportées par un vent violent ou par le courant d'un grand fleuve, on s'assure qu'aucun nouvel arbre ne germera à partir de l'ancien.

Ajahn Jayasāro
11/10/25



Réflexion sur le jeu d'échecs



Chess is believed to have been invented in India, a hundred or so years before the time of the Buddha. The story goes that the inventor presented his game to the king who, greatly pleased, invited him to name his reward. The man replied that grains of rice would do: one for the first square, two for the second, four for the third, eight for the fourth, and so on. That seemed a very humble request to the king, until it was pointed out to him that if he agreed the total number of grains on the board would be very high indeed. The number is, in fact, 18 quintillions (18 million million million, or 2^{63}). It is the classic demonstration of exponential growth. Why the man would make such a request is unclear. Perhaps he wished to be a source of historical anecdotes through the centuries, and keeping his head attached to his body was of no great importance to him.

Today, the possibility of exponential growth in AI, for example, or viral infections or environmental degradation, make greed and heedlessness ever more harmful. The whole human race is at risk. But on a personal level the phenomena of exponential growth can be considered in a more uplifting way. The basic principle is that modest beginnings can lead to astonishing results when growth compounds over time. Are we making an unwarranted assumption that our future progress in Dhamma will be gradual and linear, when, in fact, we might simply be on one of the first squares of the chessboard?

Ajahn Jayasāra
14/10/25

On estime que les échecs ont été inventés en Inde, environ cent ans avant l'époque du Bouddha. Selon la légende, l'inventeur présenta son jeu au roi, qui, très impressionné, l'invita à choisir une récompense. L'homme répondit qu'il se contenterait de grains de riz : un pour la première case, deux pour la deuxième, quatre pour la troisième, huit pour la quatrième, et ainsi de suite. Le roi trouva cette demande bien modeste, mais on lui fit remarquer que s'il acceptait, le nombre total de grains sur l'échiquier serait en réalité très élevé. Ce nombre s'élève en réalité à 18 quintillions (18 millions de millions de millions, soit 2^{63}). C'est un exemple classique de croissance exponentielle. On ignore les raisons de cette demande, mais peut-être souhaitait-il devenir une source d'anecdotes qui seraient racontées à travers les siècles et que la possibilité de se faire couper la tête ne l'effrayait guère.

Aujourd'hui, les risques d'une croissance exponentielle dans les domaines de l'intelligence artificielle, des infections virales ou de la dégradation de l'environnement par exemple, rendent l'avidité et le manque de conscience d'autant plus néfastes. L'humanité tout entière est en danger.

Mais, sur le plan personnel, le phénomène de la croissance exponentielle peut être envisagé de manière plus positive. Le principe de base est que des débuts modestes peuvent conduire à des résultats étonnantes lorsque la croissance est cumulée au fil du temps. Peut-être formons nous à tort l'hypothèse que nos progrès futurs dans le Dhamma seront graduels et linéaires alors qu'en réalité nous n'en sommes qu'à l'une des premières cases de l'échiquier ?

Ajahn Jayasāro
14/10/25

Des débuts modestes
peuvent conduire à des
résultats étonnantes
lorsque la croissance est
cumulée au fil du temps.

Ajahn Jayasāro



Mettre les enseignements à l'épreuve de l'expérience



Doubting whether something is true or not implies a certain level of wisdom. We are, at least, not taking the matter for granted. We are not being gullible. If the doubt arises from recognising we don't have enough information to come to a firm conclusion, it's a sign of humility and good sense. It inclines us to search for the information we lack.

But there are dangers involved. It's not always clear how much information is necessary. After a while we can find we have too much information. Too much information can be as easily cited as a reason for procrastination as too little. But there is another problem: we are assuming that information is all we lack. And that may not be the case. Especially in spiritual life.

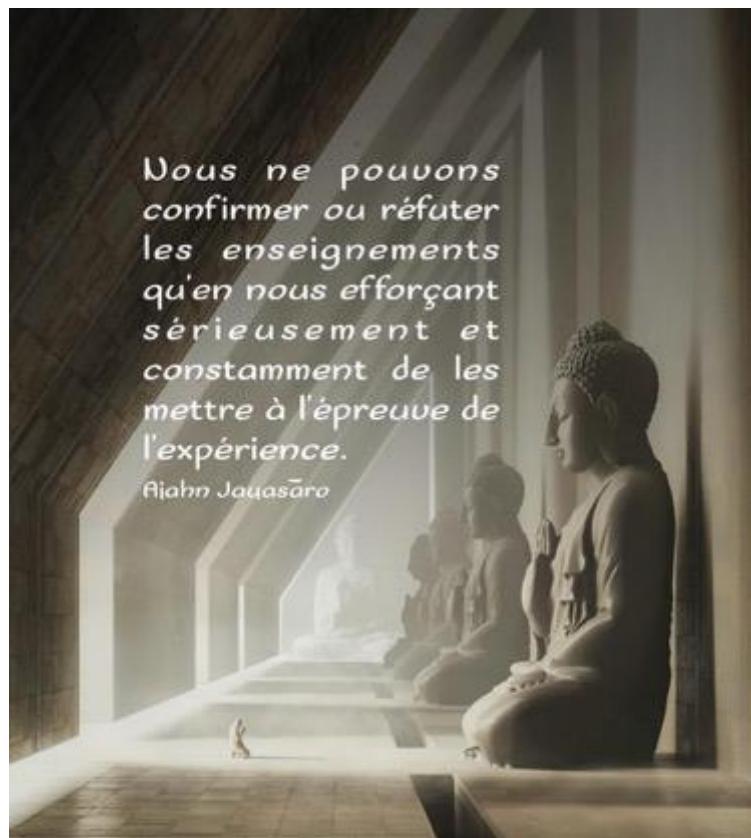
Is it really possible to be liberated from all suffering through practice of the Noble Eightfold Path? We can search for convincing arguments in suttas, recorded Dhamma talks and so on, but our conclusions can only ever be tentative, at best. As Ajahn Chah used to say, ~~doubts~~ doubts in the Dhamma never end through words alone. There comes a time when we must take a leap of faith. This doesn't require us to ignore our doubts, but to recognise that it's only through a serious, consistent effort to put the teachings to the test of experience that we will be able to confirm or disprove them.

Ajahn Jayasāro
13/10/25

Douter de la véracité de quelque chose implique un certain degré de sagesse. Cela signifie que nous ne l'acceptons pas aveuglément. Nous ne sommes pas crédules. Si le doute découle du fait que nous reconnaissons ne pas disposer d'informations suffisantes pour parvenir à une conclusion définitive, c'est un signe d'humilité et de bon sens. Cela nous pousse à chercher les informations qui nous font défaut.

Mais cela comporte des dangers. Il n'est pas toujours facile de savoir quelle quantité d'informations est nécessaire. Au bout d'un certain temps, nous pouvons nous rendre compte que nous avons trop d'informations. Un excès d'information peut être invoqué aussi facilement comme raison de procrastination qu'un manque d'information. Il y a cependant un autre problème : nous supposons que ce sont les informations qui nous manquent. Or, ce n'est peut-être pas le cas, surtout dans la vie spirituelle. Est-il véritablement possible de se libérer de toute souffrance en pratiquant le Noble Octuple Sentier ? Nous pouvons chercher des arguments convaincants dans les suttas ou dans les discours du Dhamma enregistrés, etc., mais nos conclusions ne peuvent jamais être que provisoires, au mieux. Comme le disait Ajahn Chah, les doutes sur le Dhamma ne disparaissent jamais par les mots seuls. Il arrive un moment où nous devons faire un acte de foi. Cela ne nous oblige pas à ignorer nos doutes, mais à reconnaître que nous pouvons seulement confirmer ou réfuter les enseignements qu'en nous efforçant sérieusement et constamment de les mettre à l'épreuve de l'expérience.

Ajahn Jayasāro
18/10/25



L'importance de ne pas faire le tri des enseignements



One day the Buddha picked up a handful of leaves from the forest floor. He told his disciples that just as the number of leaves in his hand constituted a small fraction of the total number of leaves on the ground, similarly the things he taught them were only a fraction of all that he had realised through his enlightenment. The reason for his reticence was simple: he was not teaching an all-embracing philosophy of life, but a path to the end of suffering. He taught only that which was necessary for liberation. In Ajahn Chā's words: you don't have to cut down all the trees in the jungle to make a path out of it.

The Suttas are the closest we can get to the Buddha's handful of leaves. For this reason, it is important to avoid picking and choosing among the teachings. The Buddha has already done that work for us. Whatever major topics appear in his discourse, he meant them to be there. The large number of references to rebirth and different realms of being, for example, indicates that the Buddha considered acceptance of these truths, at least as working hypotheses, a vital support for effective practice. The most useful question for a sincere practitioner is why that is so.

Ajahn Jayasāro
21/10/68

Un jour, le Bouddha ramassa une poignée de feuilles dans la forêt. Il dit à ses disciples que, tout comme le nombre de feuilles dans sa main ne représentait qu'une petite fraction du nombre de feuilles sur le sol, de même les enseignements qu'il dispensait ne constituaient qu'une fraction de tout ce qu'il avait réalisé grâce à son éveil. Il ne parlait pas de toutes ces choses pour la simple raison qu'il n'enseignait pas une philosophie globale de la vie, mais un chemin vers la fin de la souffrance. Il n'enseignait que ce qui était nécessaire à la libération. Selon les mots d'Ajahn Chah : « Il n'est pas nécessaire d'abattre tous les arbres de la jungle pour se frayer un chemin pour en sortir. »

Les Suttas sont la source la plus fidèle que nous ayons de la poignée de feuilles du Bouddha. C'est pourquoi il est important d'éviter de choisir parmi ses enseignements. Le Bouddha a déjà fait ce travail pour nous. La présence des thèmes principaux abordés dans ses discours est voulue. Le grand nombre de références à la renaissance et aux différents royaumes de l'existence, par exemple, indique que le Bouddha considérait l'acceptation de ces vérités, au moins comme des hypothèses de travail, comme un soutien essentiel à une pratique efficace. Pourquoi il en est ainsi est la question la plus pertinente pour un pratiquant sincère.

Ajahn Jayasāro
21|10/25



*Le Bouddha n'enseignait
que ce qui est était
nécessaire à la libération...*

*La présence des thèmes
principaux abordés dans
ses discours est voulue.*

Ajahn Jayasāro

Apprendre à connaître le changement



The idea that one thing must have one cause is a supporting condition for many beliefs, and helps to explain the attraction of conspiracy theories. The idea also strengthens feelings of guilt and remorse: "If only I hadn't... it wouldn't... she wouldn't... he wouldn't..." Using the Buddha's teachings to examine our experience directly, helps us to straighten out these kinds of crooked thinking. We discover a simple truth: everything is more complex than we assumed.

A vital element of Dhamma practice is learning about change. We learn how things change; under what conditions they change; how to guard against certain kinds of change; how to promote others.

One of the things we come to understand is the role of will-power. We see that whereas we can keep a vow to abstain from hurting those around us with our actions and speech, we cannot keep a vow to not ever want to.

Looking at positive changes that have taken place within us, we see the role that other people have played in them, and a deep sense of gratitude arises in our minds towards our benefactors. Seeing the role of environmental factors and the influence of inherited good kamma in our successes, our hearts become more humble, and arrogance and pride start to shrink. The more we look, the more we learn.

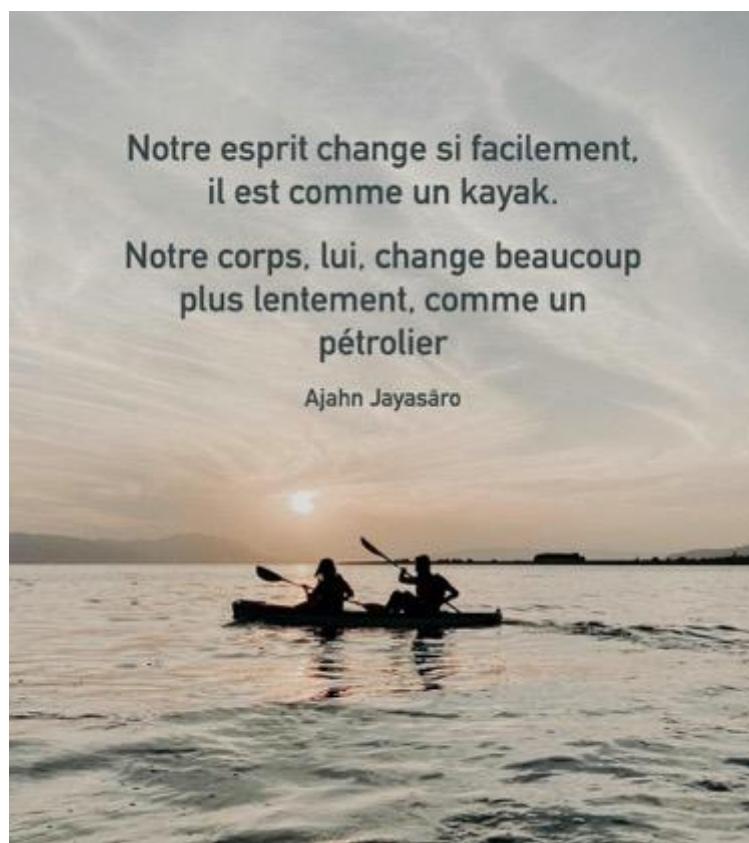
Ajahn Jayasaro
25/10/25

L'idée selon laquelle une chose doit avoir une cause unique est à la base de nombreuses croyances et contribue à expliquer l'attrait des théories du complot. Cette idée renforce également les sentiments de culpabilité et de remords : « Si seulement je n'avais pas... cela ne serait pas arrivé... elle ne serait pas... il ne serait pas... ». Examiner notre expérience directement à la lumière des enseignements du Bouddha nous aide à corriger ce mode de pensée erroné. Nous découvrons une vérité simple : tout est plus complexe que nous le pensions.

Un élément essentiel de la pratique du Dhamma consiste à apprendre à connaître le changement. Nous apprenons comment les choses changent, dans quelles conditions elles changent, comment nous protéger contre certains types de changement et comment en favoriser d'autres.

L'une des choses que nous comprenons est le rôle de la volonté. Nous voyons que, bien que nous puissions tenir notre engagement de ne pas blesser ceux qui nous entourent par nos actions et nos paroles, nous ne pouvons pas tenir notre engagement de ne jamais vouloir leur faire du mal. En observant les changements positifs qui se sont opérés en nous, nous voyons le rôle que d'autres personnes ont joué dans ces changements. Une profonde gratitude envers nos bienfaiteurs émerge alors dans notre esprit. En voyant le rôle des facteurs environnementaux et l'influence sur nos succès du bon kamma que nous avons hérité, notre cœur devient plus humble. L'arrogance et l'orgueil commencent à s'estomper. Plus nous observons, plus nous apprenons.

Ajahn Jayasāro
25/10/25



Être pleinement présents à nos sensations avec équanimité



Our minds change so easily; they are like kayaks. Our bodies change much more slowly; they are like oil tankers.

The mind can suddenly be filled with fear and then just as suddenly, free of it. The body takes time to return to normal. Adrenalin and cortisol released by the perception of danger do not disappear at will. The body remains for a while in a state of excitement that can easily prompt new waves of frightened thoughts.

For this reason, when fear arises, we need to deal with the physical and mental expressions of it at the same time. Turning attention to the physical experience of fear with an open, curious, exactly-how-does-it-feel attitude, we practise being fully present to the sensations with equanimity. This calms the body, and at the same time, by turning awareness on the body, we arrest the mental proliferation.

Ajahn Jayasaro
28/10/25

Notre esprit change si facilement, il est comme un kayak. Notre corps, lui, change beaucoup plus lentement, comme un pétrolier.

L'esprit peut soudainement être envahi par la peur, puis s'en libérer tout aussi soudainement. Le corps, lui, a besoin de temps avant de retrouver son état normal. L'adrénaline et le cortisol, produits par le corps en réponse à la perception du danger, ne disparaissent pas à volonté. Le corps reste dans un état d'excitation pendant un certain temps, ce qui peut facilement entraîner de nouvelles vagues de pensées angoissantes.

C'est pourquoi, lorsque la peur surgit, nous devons gérer simultanément ses aspects physique et mental. En portant notre attention sur l'expérience physique de la peur avec une attitude curieuse, ouverte et attentive à ce que nous ressentons vraiment, nous nous entraînons à être pleinement présents à ces sensations avec équanimité.

Cela calme le corps et en même temps, en dirigeant notre attention vers celui-ci, nous arrêtons les formations mentales.

Ajahn Jayasāro
28/10/25



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.

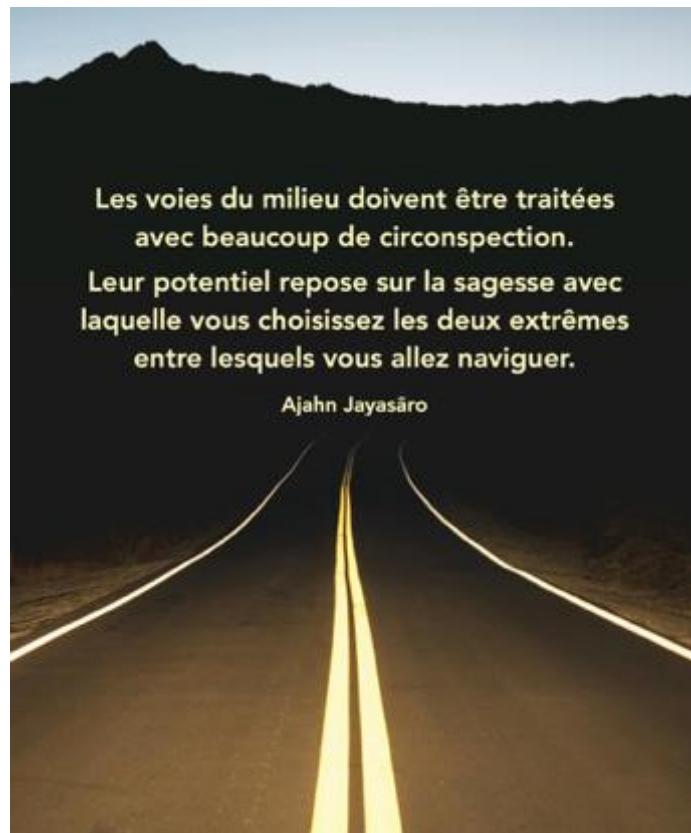
Ajahn Jayasaro
1/11/25

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

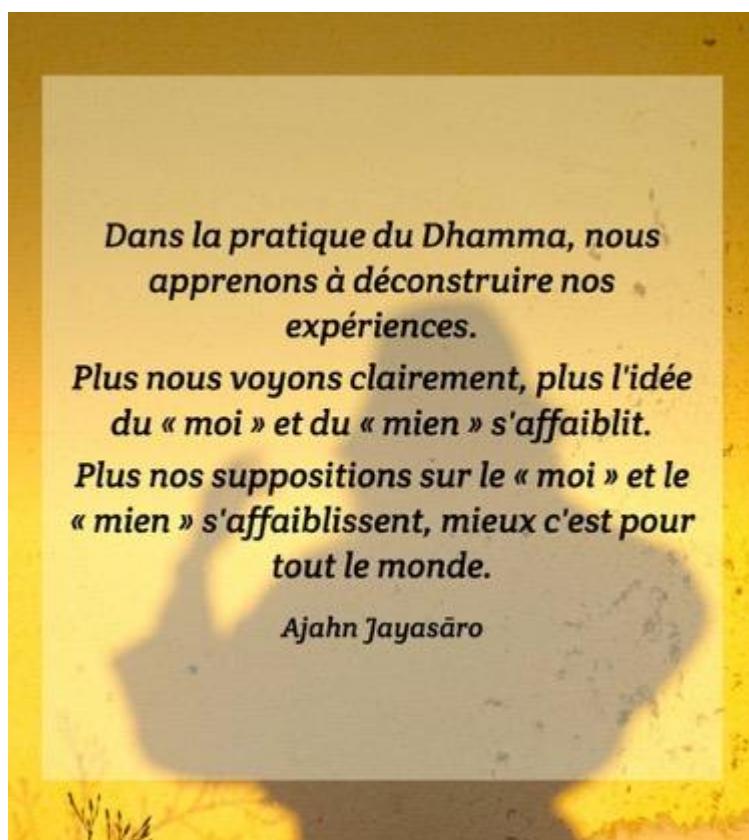
Un vieux dicton dit que, lorsqu'un voleur à la tire voit un saint, il ne voit que ses poches. Parmi toutes les choses auxquelles nous pouvons porter attention, nous faisons des choix : nous accordons la priorité à certaines choses et en ignorons ou en négligeons d'autres. Souvent, cela ne semble pas 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 Jayasaro
11/25

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} ~~noses~~ by their wonderful smell. It was a cunning 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

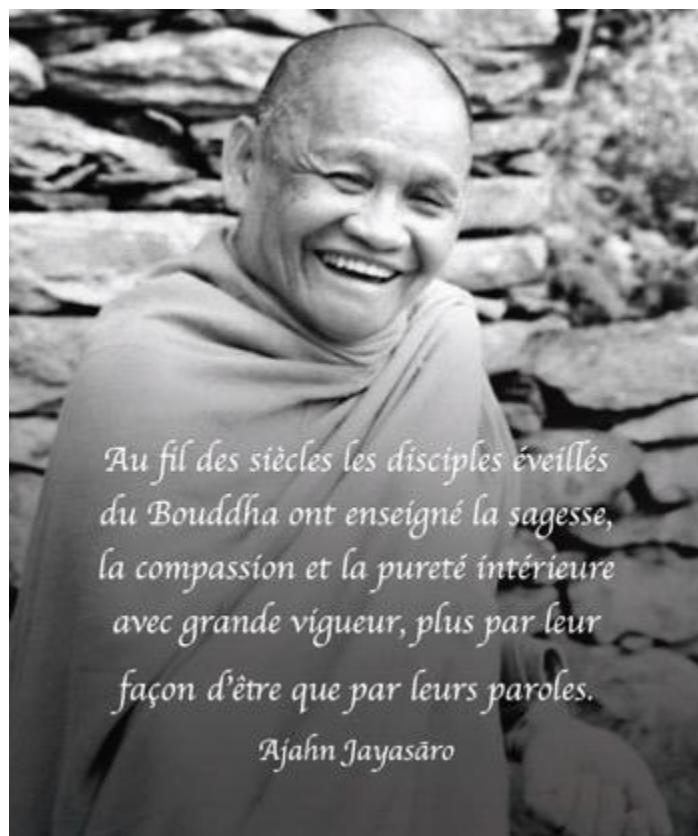
Les qualités abstraites deviennent tangibles pour nous lorsqu'elles s'inscrivent dans la matière et la réalité concrète. Au fil des siècles les disciples éveillés du Bouddha ont enseigné la sagesse, la compassion et la pureté intérieure avec grande vigueur, plus par leur façon d'être que par leurs paroles. 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'ai 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



Ajahn Jayasāro

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 Jayasāra

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.

Whatever 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



Goûter à la soupe du Dhamma



One idea that I picked up in my studies of Asian religion as a teenager was that simply dwelling in the presence of a great being helps, by some kind of spiritual osmosis, to purify the mind. I concluded from this that finding such a being and keeping as close to them as possible is surely a crucial part of one's spiritual development.

It was one of the first such ideas I came to reject during my time in India. What changed my mind was observing the behaviour of long-term students of great teachers.

I was drawn to the Theravāda Buddhist idea of the teacher as best possible friend rather than dispenser of blessings. But in Thailand too, I observed over the years close students of the wisest teachers fall into the age-old traps of pride and heedlessness, jealousy and rivalry. Indeed, it seemed in some cases that prolonged proximity to the teacher had increased students' defilements rather than decreased them.

The reason for this? I think we need look for an answer no further than the *Dhammapāda*. There, the Buddha compares the Dhamma to soup, a wise student to the tongue that tastes it, and the foolish student to a ladle.

To truly know Dhamma, we must learn how to receive it. Finding the truth is one thing, knowing the conditions under which it can transform the mind, and cultivating them, is another.

Ajahn Jayasaro

2/12/25

Adolescent, j'avais retenu de mes études sur les religions asiatiques que simplement séjourner en présence d'un être accompli contribue, par une sorte d'osmose spirituelle, à purifier l'esprit. J'en ai déduit que trouver un tel être et rester aussi proche de lui que possible était sûrement un élément crucial du développement spirituel.

Ce genre d'idée est l'une des premières que j'ai rejetées pendant mon séjour en Inde. C'est en observant le comportement des disciples de longue date de grands maîtres que j'ai changé d'avis.

Je fus aussi attiré par l'idée, que l'on trouve dans le bouddhisme theravada, du maître en tant que meilleur ami plutôt que dispensateur de bénédictions.

Mais en Thaïlande j'ai également constaté au fil des ans que les élèves proches des maîtres les plus sages pouvaient tomber dans les pièges, vieux comme le monde, de l'orgueil et de la complaisance, de la jalousie et de la rivalité. Quelquefois, il semblait même qu'une longue proximité avec le maître avait exacerbé les souillures mentales de ses élèves plutôt que de les atténuer.

La raison ? Je pense que la réponse se trouve dans le Dhammapada. Le Bouddha y compare le Dhamma à de la soupe, l'élève avisé à une langue qui la goûte et l'élève imprudent à une louche.

Pour vraiment connaître le Dhamma, nous devons apprendre à le recevoir. Trouver la vérité est une chose. Savoir quelles sont les conditions qui permettent à la vérité de transformer l'esprit et d'ensuite cultiver ces conditions en est une autre.

Ajahn Jayasāro
02/12/25



L'idée de suivre sa passion néglige l'importance de l'effort et de l'épanouissement qui résulte de la maîtrise



I am struck with how often teenagers struggle with the idea of following their passion. In most cases they don't have one, and many worry that makes them deficient in some way. They think they should have a passion. They can become a little confused when I tell them that, in my view, following your passion is a low-quality idea.

I say that passions change, they're unreliable. The idea that there is a passion, the passion, that defines who you really are, and which you need to uncover to flourish in life, is a romantic fiction, blindly imported from the West. As a criterion for choosing a career the idea puts too much emphasis on work as a source of meaning in life. And even if you do have a passion for something it doesn't guarantee that you're good at it, or that it can provide a viable livelihood. Importantly, the insistence on passion neglects the role of effort and the fulfilment that comes through mastery. In fact, the most mature passion doesn't usually precede but follows hard work and dedication. Cultivating skills, becoming good at something you can feel proud of, is a source of sustainable joy and energy in life.

The idea of following your passion is self-centred and neglects all kinds of important questions like what you can give, what you can contribute to your society and the world. It prevents the search for a 'right livelihood', one in harmony with one's values, and that can contribute to long-term welfare and happiness.

Ajahn Jayasaro
6/12/25

Je suis frappé de voir combien les adolescent se débattent fréquemment avec l'idée de suivre leur passion. La plupart d'entre eux n'ont pas de passion, et beaucoup s'inquiètent que cela les rende déficients d'une certaine manière. Ils pensent qu'ils devraient avoir une passion. Ils peuvent devenir un peu confus lorsque je leur dis que, selon moi, suivre sa passion est une idée peu judicieuse. Je leur dis que les passions changent, qu'elles ne sont pas fiables. L'idée qu'il existe une passion, LA passion, qui définirait qui vous êtes vraiment et que vous devriez découvrir pour vous épanouir dans la vie, est une fiction romantique, importée aveuglément de l'Occident. En tant que critère de choix de carrière, elle accorde une trop grande importance au travail comme source de sens dans la vie. Même si vous avez une passion pour quelque chose, cela ne garantit pas que vous serez doué pour cela ou que cela puisse vous assurer un moyen de subsistance viable. Il faut noter que l'accent mis sur la passion néglige le rôle de l'effort et l'épanouissement qui résulte de la maîtrise. La passion la plus mûre ne précède généralement pas le travail acharné et le dévouement, mais elle les suit. Développer des compétences, devenir bon dans quelque chose dont on peut être fier sont des sources durables de joie et d'énergie dans la vie.

L'idée de suivre sa passion est égocentrique et néglige toutes sortes de questions importantes telles que ce qu'on peut offrir, ce qu'on peut apporter à notre société et au monde. Elle empêche la recherche d'un « moyen de subsistance juste », en harmonie avec nos valeurs et qui peut contribuer au bien-être et au bonheur à long terme.

Ajahn Jayasāro
6/12/25



Dérives



My first ever theatre trip was to see two short plays by Tom Stoppard. The one that has stayed with me was called, 'After Magritte'. In it, the curtain briefly rises on a completely surreal scene. Then the curtain falls and rises again on the same space (the living room of a small house) looking completely normal. The audience realises that they are now at some time before the first reveal. The play then shows us its characters making a series of normal, banal decisions that converge ingeniously in the opening tableau. The idea that bizarre and extreme situations are the culmination of a gradual accumulation of non-bizarre and ordinary factors impressed me deeply. Ever since, whenever I have found myself thinking, 'How could they...?' I am reminded of this truth.

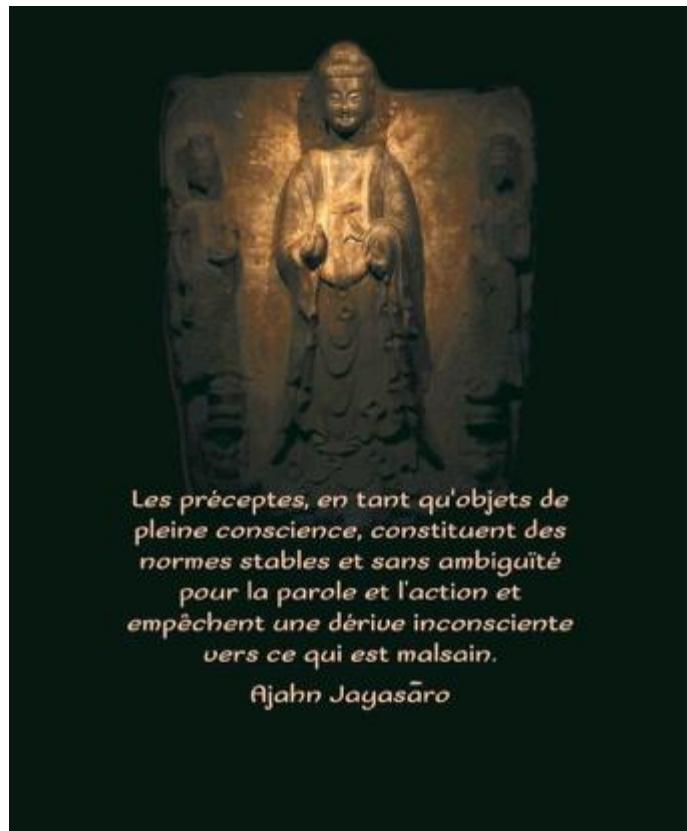
These days so much emphasis is put on feeling, on trusting your heart, and so on, that an important point is often overlooked. In many areas of life, it is the gradual drip-drip of small, insignificant decisions that do not engage the heart at all that create our future. This is another reason why precepts are so important. As objects of mindfulness, they give stable, unambiguous standards for action and speech that prevents unconscious drifts into unwholesomeness.

Ajahn Jayasaro
9/12/25

Lors de ma toute première sortie au théâtre, j'ai assisté à deux courtes pièces de Tom Stoppard. Celle qui m'a le plus marqué s'intitulait « After Magritte ». Au début, le rideau se lève brièvement sur une scène complètement surréaliste. Ensuite, il retombe et se lève de nouveau sur le même espace, le salon d'une petite maison qui, cette fois, a l'air tout à fait ordinaire. Le public comprend alors qu'il se trouve à un moment antérieur à la première scène. La pièce nous montre ensuite les personnages prendre une succession de décisions normales et banales, qui s'entremêlent alors ingénieusement durant le premier acte. L'idée que des situations extrêmes et bizarres sont le résultat d'une accumulation progressive de facteurs ordinaires et non bizarres m'impressionna profondément. Depuis, chaque fois que je me surprends à penser : « Comment ont-ils pu ... », cela me rappelle cette vérité.

De nos jours, une si grande importance est accordée aux sentiments, à la confiance en soi et ainsi de suite, qu'un aspect important est souvent négligé. Dans beaucoup de domaines de la vie, ce qui crée notre avenir est une succession de petites décisions insignifiantes qui n'engagent pas du tout le cœur. C'est une autre raison pour laquelle les préceptes sont si importants. En tant qu'objets de pleine conscience, ils constituent des normes stables et sans ambiguïté pour la parole et l'action et empêchent une dérive inconsciente vers ce qui est malsain.

Ajahn Jayasāro
09/12/25



Les préceptes, en tant qu'objets de pleine conscience, constituent des normes stables et sans ambiguïté pour la parole et l'action et empêchent une dérive inconsciente vers ce qui est malsain.

Ajahn Jayasāro

Quoiqu'il arrive, prenez soin de votre esprit



Late December 2018. I was walking from Bodh Gaya to Kusinara to commemorate my 60th birthday. The first days had been tough, but I was into a rhythm. And then the first mishap occurred, and I lost important items from my bag, including my needle and thread.

The next afternoon an unusual figure approached me, muttering, chanting, skipping and dancing, all with a beatific smile on his face. As he got close, his eyes focused and his whole body jolted. He fell to the ground, prostrated, and made it clear he was begging me to be his guru. A delicate situation which I thought I'd navigated tactfully, when he grabbed my bag, insisting that he'd carry it for me. I had no choice. Watching him dance along the road ahead of me carrying all my possessions was not the most peaceful of experiences.

And then, the second mishap. My dusty paper-thin robe ripped: a one-foot gash and no needle and thread to mend it. My new disciple reassured me. He pointed to a village about two kilometres to the west, and made his meaning clear. I signalled it wasn't necessary, but he insisted. I asked him to leave my bag, but he was gone. I sat under a tree and watched him disappear.

I did all I could do. I looked after my mind. Thoughts like 'It's going to be really cold tonight' and 'How are you going to go on almsround without a bowl?' arose, received no welcome, and passed away. I waited, one breath at a time.

An hour later my disciple returned, beaming. He produced a needle and thread with great pride, and proceeded to do a marvellous job of mending my robe. Once finished, he offered it to me with great decorum, bowed, smiled widely, and made his way — muttering, chanting, skipping, dancing — towards the setting sun. My bag, happily for me, I'd left behind.

A. Jayatara
13/12/28

En décembre 2018, je marchais de Bodh Gaya à Kusinara pour célébrer mon soixantième anniversaire. Les premiers jours avaient été difficiles, mais je trouvai mon rythme. Puis, le premier incident se produisit : je perdis des objets importants de mon sac, notamment mon aiguille et mon fil.

L'après-midi suivant, un personnage plutôt étrange s'approcha de moi, marmonnant, chantant, sautillant et dansant, le tout avec un sourire béat sur le visage. À mesure qu'il se rapprochait, son regard se fixa et tout son corps sursauta. Il tomba à terre, se prosterna et me fit clairement comprendre qu'il me suppliait d'être son gourou. Je pensais avoir géré cette situation délicate avec tact, mais il s'empara de mon sac et insista pour le porter à ma place. Je n'eus pas le choix. Le regarder danser devant moi sur la route, transportant toutes mes possessions, ne fut pas une expérience des plus apaisantes.

Puis, le deuxième incident survint : ma robe, poussiéreuse et fine comme du papier, se déchira. Une entaille d'environ 30 cm, et pas d'aiguille ni de fil pour la raccommoder. Mon nouveau disciple me rassura. Il me montra un village situé à environ deux kilomètres à l'ouest et me fit clairement comprendre ce qu'il voulait dire. Je lui fis signe que ce n'était pas nécessaire, mais il insista. Je lui demandai de laisser mon sac, mais il était déjà parti. Je m'assis sous un arbre et le regardai disparaître.

J'avais fait tout ce que je pouvais : je pris soin de mon esprit. Des pensées telles que « Il va faire très froid cette nuit » et « Comment vas-tu faire la tournée d'aumônes sans bol ? » surgirent, ne furent pas bien accueillies et se dissipèrent. J'attendis, une respiration après l'autre.

Une heure plus tard, mon disciple revint, rayonnant. Il produisit une aiguille et du fil avec grande fierté, et se mit à raccommoder ma robe de manière remarquable. Une fois terminé, il me la tendit avec beaucoup de détour, se prosterna avec un grand sourire, et s'éloigna en marmonnant, en chantonnant, en sautillant et en dansant vers le soleil couchant. Heureusement pour moi, il m'avait laissé mon sac.

Ajahn Jayasāro
13/12/25



Le cynique interne



Cynics look on themselves as realists, heroes brave enough to face up without blinking to the unsavoury truths of life that most people shut their eyes to. They dismiss the idea of altruism as naïve, wishful thinking. More cerebral cynics are attracted to the theories of evolutionary biology and often treat them as gospel truths. Science tells us, they say, goodness is just about replicating genes.

Someone sacrifices a day off for charity work, or to do a good deed. Over the course of many hours, a few stray thoughts arise in their mind, anticipating praise they may receive for this. Pleasure appears in their mind. Then the cynic inside them says, "Let's be honest. This is really why I'm doing this, isn't it." The inner critical voice feels so authentic. But a question remains: on what grounds are a few self-aggrandizing thoughts considered to be more real than all the kind, generous, unselfish thoughts that preceded and succeeded them? Why is a negative thought any more authentic than a positive one?

Mindfulness of mental states doesn't take place in a vacuum. Our beliefs, values, prejudices condition what thoughts arise in our minds, and what weight we give to them. Grounding ourselves in Right View is essential for growth in Dhamma. No impermanent voice in our head whatsoever—positive or negative—is who we are.

Ajahn Jayasāra

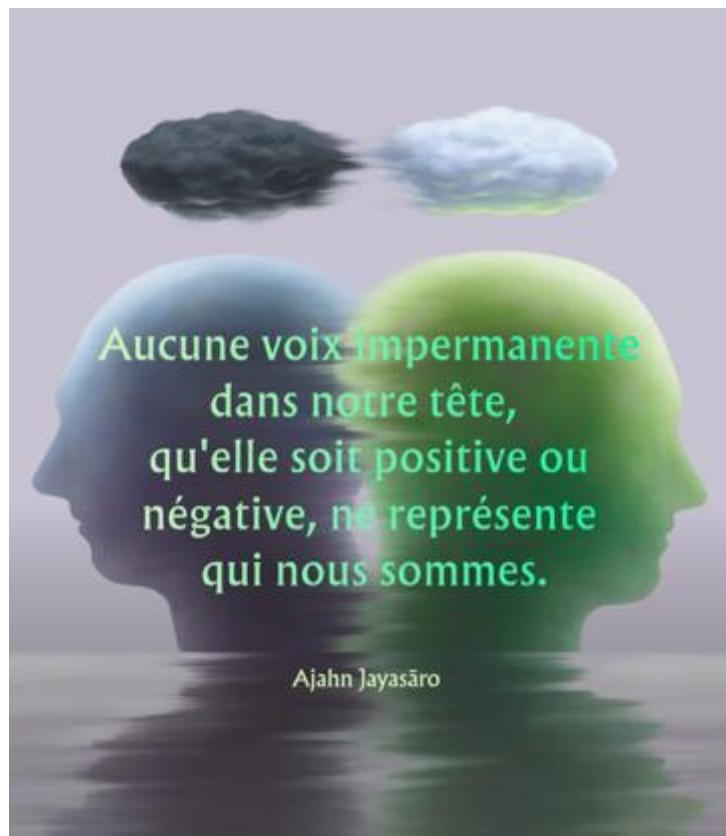
16/12/25

Les cyniques se considèrent comme des réalistes, des héros assez courageux pour affronter, sans détourner le regard, les vérités déplaisantes de la vie sur lesquelles la plupart des gens préfèrent fermer les yeux. Ils rejettent l'idée de l'altruisme qu'ils considèrent naïve et utopique. Les cyniques les plus intellectuels sont attirés par les théories de l'évolution biologique et les considèrent souvent comme des vérités incontestables. Selon eux, la science nous enseigne que la bonté est simplement une question de reproduction génétique.

Quelqu'un sacrifie un jour de congé pour faire du bénévolat ou une action altruiste. Au fil des heures, des pensées vagabondes émergent dans son esprit, anticipant les éloges qu'il pourrait recevoir pour cela. Un sentiment de plaisir émerge dans son esprit. Puis, le cynique en lui murmure : « Soyons honnêtes. C'est vraiment pour cela que je fais ça, n'est-ce pas ? » La voix critique interne semble si authentique. Mais une question se pose : sur quelle base des pensées égocentriques sont-elles perçues comme plus réelles que toutes les pensées bienveillantes, génératrices et altruistes qui les ont précédées et suivies ? Pourquoi une pensée négative serait-elle plus authentique qu'une pensée positive ?

La pleine conscience des états mentaux ne se produit pas dans le vide. Nos croyances, nos valeurs, nos préjugés conditionnent les pensées qui surgissent dans notre esprit tout comme l'importance que nous leur accordons. Il est essentiel de s'ancrer dans la Vue Juste pour progresser dans le Dhamma. Aucune voix impermanente dans notre tête, qu'elle soit positive ou négative, ne représente qui nous sommes.

Ajahn Jayasāro
16/12/25



Les expériences de pointe ne sont pas le but de la méditation



Samadhi Nostalgia Syndrome (SNS) is a term that you will not be familiar with, primarily because I just made it up. But it is, nevertheless, a common affliction in meditation communities. Usually, in the first year of meditation, perhaps during the first retreat, a meditator has a sudden experience of ~~samādhi~~^{samādhi}. They like it. A lot. They like it so much that next time they sit down to meditate they are full of anticipation and desire. They want to experience that state again. They assume that they will be able to carry on from where they left off last time. Who said meditation was difficult? And they are disappointed. The wonderful state of mind does not reappear. Over the coming days and weeks they try everything they can think of to recreate the conditions for it to arise. To no avail. The nostalgia kicks in. In severe cases of SNS, years pass and at the beginning of retreats, sufferers are still hoping against hope that they can relive those golden moments from so long ago.

My view? That first experience was a fluke. It depended on a number of unique circumstances all coming into alignment. It was a glimpse of samādhi. The hard work needed to stabilize it, remains to be done, and that includes cultivation in the areas of dāna and sīla.

An important point for SNS sufferers to bear in mind is that peak experiences are not the goal of meditation. No experience is. The goal is to understand the nature of all experience, and to let go of all attachment to the idea of self or belonging to self. Pining for a peak misses the point.

Ajahn Jayasaro
20/12/25

Le syndrome de nostalgie pour samādhi (SNS) est un terme qui ne vous est probablement pas familier, principalement parce que je viens tout juste de l'inventer. Il décrit néanmoins un malaise courant dans les communautés de méditation. En général, durant la première année de méditation, peut-être lors d'une première retraite, un pratiquant du samādhi fait soudainement l'expérience de samādhi. Il apprécie cette expérience. Beaucoup. Il l'apprécie tellement que la fois suivante, il s'assoit pour méditer, rempli d'anticipation et de désir. Il souhaite revivre cette expérience et croit pouvoir reprendre au même endroit où il s'était arrêté la fois précédente. Qui a dit que la méditation était difficile ? Et il est déçu. Cet état d'esprit merveilleux ne réapparaît pas. Au fil des jours et des semaines qui suivent, il essaie différentes méthodes pour recréer les conditions nécessaires à sa réapparition. En vain. La nostalgie l'envahit. Dans les cas graves de SNS, les années passent et, au début des retraites, les personnes qui en souffrent espèrent encore, contre toute attente, pouvoir revivre ces moments merveilleux d'un passé lointain.

Mon avis ? Cette première expérience était le fruit du hasard et dépendait d'un certain nombre de circonstances uniques qui se sont alignées. C'était un aperçu du samādhi. Pour la stabiliser, il reste du travail à faire, et cela inclut le développement de la pratique dans les domaines de dāna et de sīla.

Un point important à garder à l'esprit pour les personnes souffrant de SNS est que les expériences de pointe ne sont pas le but de la méditation. Aucune expérience ne l'est. Le but est de comprendre la nature de toute expérience et de lâcher prise de tout attachement à l'idée du soi ou de l'appartenance au soi. Aspirer à une expérience de pointe, c'est passer à côté de l'essentiel.

Ajahn Jayasāro
20/12/25



Le piège de la Sainte Indignation



Two friends considered themselves to be basically good people. But an opportunity arose for them to make a lot of money by doing something that they knew was not so good. They reasoned that it was a special case, a once-in-a-lifetime opportunity; they'd kick themselves if they didn't, they'd be fools not to; if they didn't, sooner or later, someone else would. It was a one-off thing. No need to over-think it. Besides, they said, (they were Buddhists) attachment to goodness is a fault as well.

So they did it. And they joined a long list of good people who've persuaded themselves to take a day off from their goodness.

The two friends sailed off to a faraway island they'd discovered on a previous voyage. This island was populated by people with just one eye set in the middle of their foreheads. The friends plan was to kidnap one or two of the islanders and sell them to their local (pre-human rights) city. On landing on the island, however, they were spotted by a group of young one-eyed men, captured by them, and sold to the island zoo. Reader, if you are thinking 'serves them right!' is it possible you've fallen into the same trap?

Ajahn Jayasāra
22/12/25

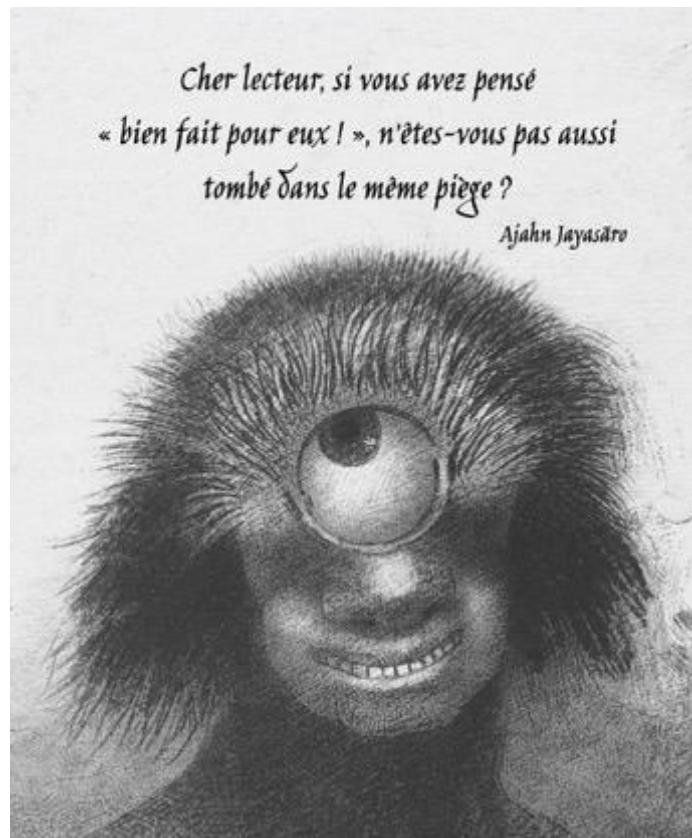
Deux amis se considèrent comme des personnes fondamentalement bonnes, mais une occasion se présente à eux de gagner beaucoup d'argent en faisant quelque chose qu'ils savent n'être pas correct. Ils se convainquent donc que c'est un cas spécial, une opportunité unique, une chance à ne pas rater et qu'ils seraient trop bêtes de ne pas le faire. S'ils ne le font pas, tôt ou tard, quelqu'un d'autre le fera. C'est juste une fois. Pas besoin de trop y réfléchir. De plus, ils se disent (étant bouddhistes) que l'attachement à la bonne conduite est également un défaut.

Donc ils agissent, et ce faisant, ajoutent leur nom à une longue liste de gens de bonne volonté qui se persuadent de donner un jour de congé à leur vertu.

Les deux amis naviguent vers une île lointaine qu'ils avaient découverte lors d'un précédent voyage. Cette île est habitée par des gens qui n'ont qu'un œil, placé au milieu du front. Le plan d'action des deux amis est d'enlever un ou deux des habitants de l'île pour ensuite les vendre dans leur ville locale (où les droits de l'homme n'existent pas encore). Mais dès leur arrivée, les deux amis sont repérés par un groupe de jeunes hommes cyclopes qui les capturent et les vendent au zoo de l'île.

Cher lecteur, si vous avez pensé « bien fait pour eux ! », n'êtes-vous pas aussi tombé dans le même piège ?

Ajahn Jayasāro
22/12/25



Regardez avec l'émerveillement d'un enfant



In Dhamma practice we are learning how to learn from experience.

The all-pervasiveness of impermanence,
the chronic instability of phenomena

the coreless flow without owner or need for one:

these words are not profound philosophical concepts to be pondered. They are just inadequate attempts to turn our attention to the way things are, always have been, and always will be.

Words are not so much fingers pointing to the moon as flat noses pointing at the ill-lit space we're standing in.

So, what to do?

Turn on the lights. Turn down the volume on the inner noise. Look with the wonder of a child at the zoo for the first time. Enjoy this opportunity to be a listener, a learner, to be the knowing.

Ajahn Jayasaro

27/12/25

Dans la pratique du Dhamma, nous apprenons à tirer des leçons de nos expériences.

La nature omniprésente de l'impermanence,
l'instabilité constante des phénomènes,
le flux sans essence, sans propriétaire ni besoin d'en avoir un.

Ce ne sont pas là des concepts philosophiques profonds sur lesquels méditer. Ce ne sont que des tentatives inadéquates pour attirer notre attention sur la nature des choses, qui ont toujours été et seront toujours ainsi.

Les mots ne sont pas tant des doigts tendus vers la lune que des nez aplatis pointant vers l'espace mal éclairé qui nous entoure.

Alors, que faire ?

Allumez les lumières. Baissez le volume du bruit intérieur. Regardez avec l'émerveillement d'un enfant qui découvre le zoo pour la première fois. Saisissez cette opportunité pour écouter, pour apprendre, pour devenir la connaissance.

Ajahn Jayasāro
27/12/25



Tout a de l'importance



Everything counts. Nothing is lost.
Take care of the small and insignificant,
because, ultimately, nothing is small and
insignificant. If anything matters, everything matters.

The Dhammapāda puts it like this:

Do not think lightly of creating bad kamma,
supposing, "It will be of no consequence". Just
as a water-jar is filled by falling drops of water,
so also, by accumulating it little by little, the
fool is filled up with bad kamma.

Do not think lightly of creating good kamma,
supposing, "It will be of no consequence". Just
as a water-jar is filled by falling drops of water,
so also, by accumulating it little by little, the
wise person is filled up with good kamma.

(Verses 121-122)

Ajahn Jayasāro

30/12/25

Tout compte. Rien n'est jamais perdu.

Prenez soin des choses petites ou insignifiantes, car, en fin de compte, rien n'est petit ni insignifiant. Si une seule chose a de l'importance, alors tout a de l'importance.

Le Dhammapada l'exprime ainsi :

« Ne prends pas la création de mauvais kamma à la légère en te disant que « cela n'aura aucun effet ». Tout comme une jarre se remplit goutte à goutte, de même, un inconscient fait le plein de mauvais kamma en l'accumulant petit à petit.

Ne prends pas la création de bon kamma à la légère en te disant que : « cela n'aura aucun effet ». Tout comme une jarre se remplit goutte à goutte, de même, le sage se remplit de bon kamma en l'accumulant petit à petit. » (Versets 121-122)

Ajahn Jayasāro
30/12/25

