



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Décembre 2025

Goûter à la soupe du Dhamma.....	2
L'idée de suivre sa passion néglige l'importance de l'effort et de l'épanouissement qui résulte de la maîtrise	4
Dérives	6
Quoiqu'il arrive, prenez soin de votre esprit.....	8
Le cynique interne.....	10
Les expériences de pointe ne sont pas le but de la méditation	12
Le piège de la Sainte Indignation	14
Regardez avec l'émerveillement d'un enfant.....	16
Tout a de l'importance	18

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.

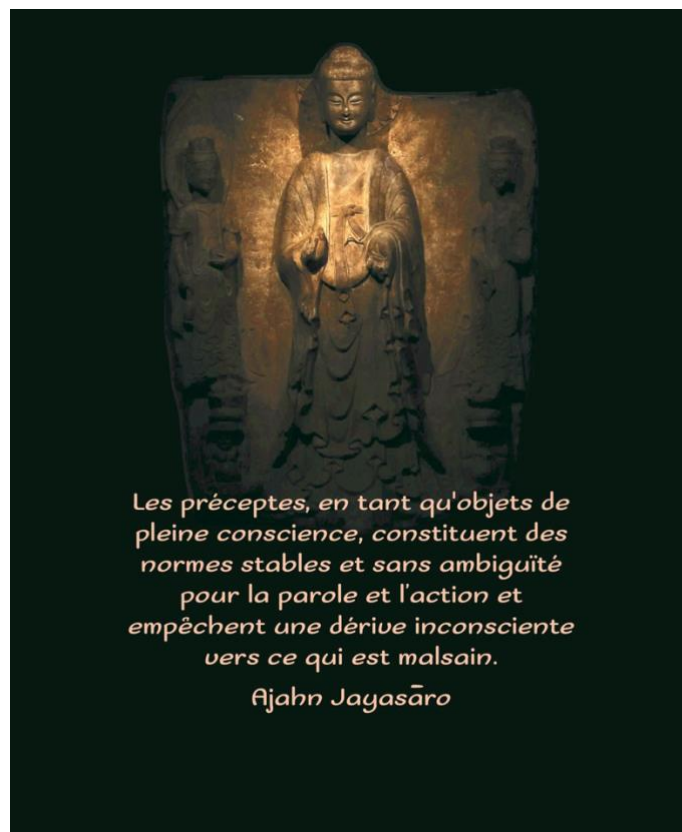
Ajahn Jayasāro

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



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, he'd left behind.

A. Jayasingh
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 décorum, 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 naive, 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 Jayasaro

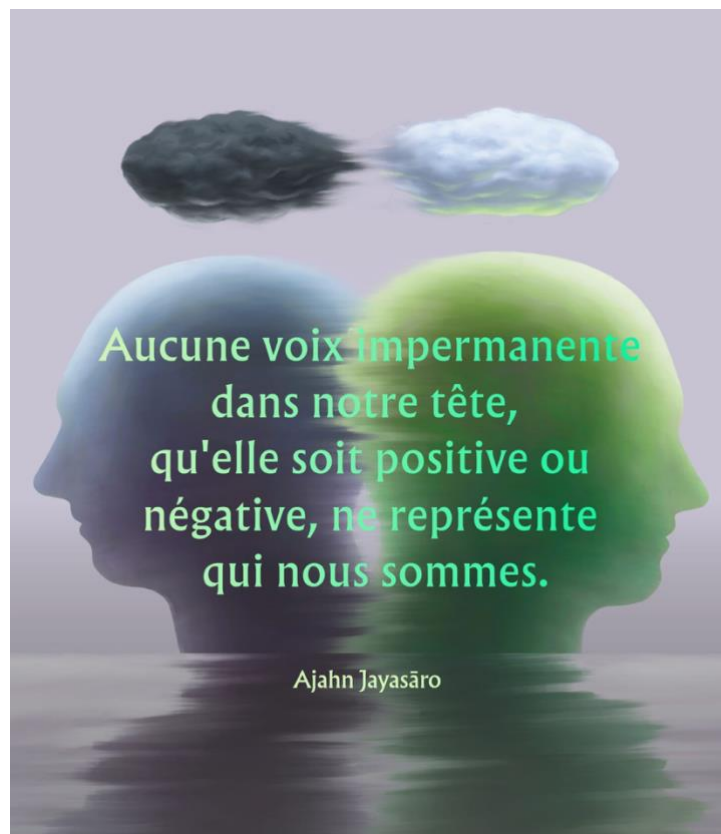
16/12/25

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, généreuses 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 ^{samadhi} ~~meditation~~. 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 samadhi. 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 Jayasāro
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 but de la
méditation 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.

Ajahn Jayasāro

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 Jayasāro

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

