



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Janvier 2026

Prenez soin de vos préceptes.....	2
Les clés de la Libération	4
Dernier jour de la marche annuelle dans le Maharashtra.....	6
Un esprit pavé d'or	8
Le respect est un trésor du cœur.....	10
Un bond dans la conscience	12
Les actions comptent plus que les croyances.....	14
Une connaissance et une conduite parfaite.....	16
Prendre les choses étape par étape, une respiration à la fois.....	18

Prenez soin de vos préceptes



I am currently walking through the countryside in Maharashtra in central India with a group of seven monks and four anagarikas, and a shifting group of local Buddhists. Thanks to an excellent translator I am able to give teachings to the Buddhist communities in the villages we pass through. They are happy to see us. Despite there being over ten million Buddhists in this state, few of them, especially in the rural areas, get chance to see the Sangha and to listen to the Dhamma. Yesterday, walking south from Nagpur, I gave three full-length discourses, three roadside exhortations, and told a story about honesty and courage to a group of schoolchildren and their teachers in a dusty schoolyard. It was a good day.

Here are a few reflections on sila that I repeat:

Look after your precepts and your precepts will look after you.

By keeping precepts you give a great gift of safety to those you love.

Trust grows in families and communities when everyone keeps precepts, and happiness arises from mutual trust.

Precepts bring you self-respect and freedom from remorse.

Ajahn Jayasaro
3/1/26

Je traverse actuellement la campagne du Maharashtra dans le centre de l'Inde avec un groupe de sept moines, quatre anagarikas et un nombre fluctuant de bouddhistes locaux.

Grâce à un excellent traducteur, je peux donner des enseignements aux communautés bouddhistes des villages que nous traversons. Ils sont heureux de nous voir. Bien qu'il y ait plus de dix millions de bouddhistes dans cet État, peu d'entre eux, en particulier dans les zones rurales, ont la chance de voir le Sangha et d'écouter le Dhamma. Hier en marchant vers le sud depuis Nagpur, j'ai donné trois enseignements complets, trois exhortations au bord de la route, et j'ai raconté une histoire sur l'honnêteté et le courage à un groupe d'élèves et à leurs enseignants dans une cour d'école poussiéreuse. Ce fut une bonne journée.

Voici quelques réflexions sur le sīla que je répète :

Prenez soin de vos préceptes et vos préceptes prendront soin de vous.

En respectant les préceptes, vous offrez un grand don de sécurité à ceux qui vous sont chers.

La confiance s'accroît dans les familles et les communautés lorsque tout le monde respecte les préceptes, et le bonheur naît de la confiance mutuelle.

Les préceptes vous apportent le respect de vous-même et vous libèrent du remords.

Ajahn Jayasāro
3/1/26



Les clés de la Libération



Born into this human realm ^{we receive} ~~from~~ the raw materials for liberation. The Dhamma gives us the knowledge and the tools.

Seven powers help us: faith, energy, intelligent shame, intelligent fear of consequences, mindfulness, samādhi, wisdom.

One thing conduces to distinction: wise attention

One thing should be realized: unshakeable deliverance

Nine ways to overcome malice: when the thoughts 'they have done me an injury', 'they are doing me an injury', or they will do me an injury' arise; Or the thoughts, 'They have done, are doing or will do an injury to someone dear and pleasant to me'; Or the thoughts, 'They have done, are doing, or will do a favour to someone hateful and unpleasant to me'. In each case ask yourself, 'What good would it do to harbour malice?'

Five perceptions make for maturity of liberation: the perception of impermanence, of dukkha in impermanence, of impersonality in dukkha, of abandoning, of dispassion.

Eight things to be thoroughly known: gain and loss; status and loss of status; blame and praise; pleasure and pain.

Six kinds of respect to be maintained: to the Buddha, the Dhamma, the Sangha, the training, heedfulness, hospitality.

Eight things to be developed: Right View, Right Intention, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right ~~Samadhi~~ Mindfulness, Right Samādhi

Tomorrow is just an idea in our heads. Now is all we have.

Ajahn Jayasāro
6/1/26

Nés dans ce monde humain, nous possédons les matières premières nécessaires à la libération. Le Dhamma nous apporte la connaissance et les outils nécessaires.

Sept pouvoirs nous viennent en aide : la confiance, l'énergie, une honte intelligente, une peur intelligente des conséquences, la pleine conscience, le samādhi et la sagesse.

Une chose conduit à la distinction : l'attention sage.

Une chose doit être réalisée : la délivrance inébranlable.

Neuf façons de surmonter la malveillance : lorsque surgissent des pensées telles que « ils m'ont fait du mal », « ils me font du mal » ou « ils me feront du mal » ; ou des pensées telles que « ils ont fait, font ou feront du mal à quelqu'un qui m'est cher et agréable » ; ou des pensées telles que « ils ont fait, accordent ou accorderont une faveur à quelqu'un que je déteste et qui me déplaît ». Dans chaque cas, posez-vous la question : « À quoi bon nourrir de la malveillance ? »

Cinq perceptions font mûrir la libération : la perception de l'impermanence, de dukkha dans l'impermanence, de l'impersonnalité dans dukkha, la perception de l'abandon et la perception du désenchantement.

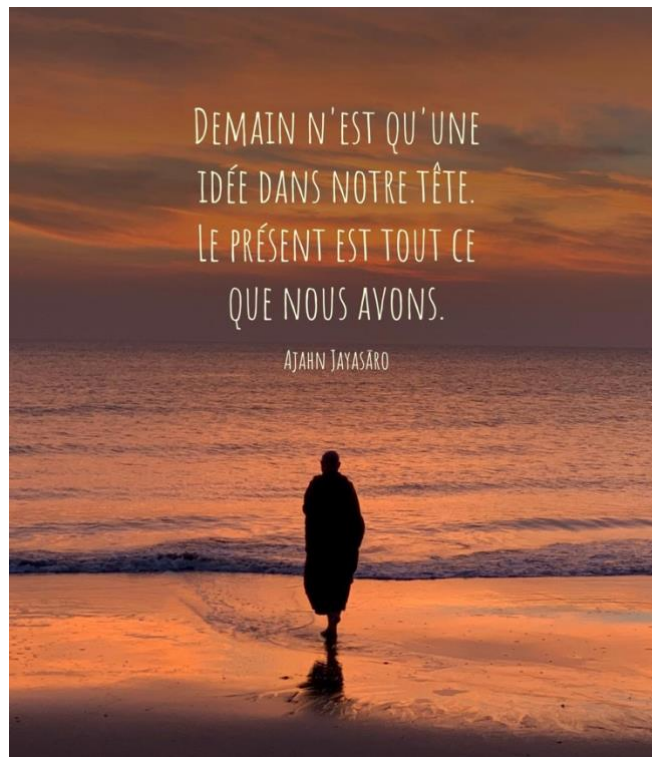
Huit choses sont à connaître en profondeur : le gain et la perte ; la bonne et la mauvaise réputation ; le blâme et la louange ; le plaisir et la douleur.

Six formes de respect sont à entretenir; envers le Bouddha, le Dhamma, le Sangha; l'entraînement, la vigilance et l'hospitalité.

Huit choses sont à développer : la Vue Juste, l'Intention Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'Existence Justes, l'Effort Juste, l'Attention Juste et le Samādhi Juste.

Demain n'est qu'une idée dans notre tête. Le présent est tout ce que nous avons.

Ajahn Jayasāro
06/01/26



Dernier jour de la marche annuelle dans le Maharashtra



It is three in the morning of the last day of my annual Maharashtra walk. Yesterday afternoon we walked through the last two villages. At Warwat we were welcomed with a flower-strewing escort to the small Buddhist temple, led by an enthusiastic drummer, and girls in formation, swinging their tinkling lezim instruments up and down above their heads. The road had been decorated with powder floral patterns and a big WELCOME in English. Chairs had been prepared in the temple yard for the Sangha and very sweet black tea was served. The local Buddhists sat before us on the ground - the women in their best white saris - and joined by a group who had walked behind us all the way from the previous village, eager to hear more Dhamma teachings. A number of people had trays of bananas and apples ready to offer. The five precepts were requested. Almost everyone was fluent in the chanting, including the small children in their school uniforms sitting at the front. I began my talk, assisted by my able translator, Dr Jeewok. It was around the fortieth such occasion since the beginning of the 220km walk.

Here is one thing I have been saying to these groups:

This is a verifiable teaching. Compare how you feel when you act with kindness and generosity, with how you feel when you are selfish and greedy. Which feels better? Which do you think should be cultivated and which abandoned? What about keeping precepts and not keeping them?

Calmness and agitation. Look, observe, see for yourself.

Ajahn Jayasaro

10/1/26

P.S. There was a personal cipher in the last Yellow Page:
Born 7.1.1958. 68 tomorrow

Il est trois heures du matin, c'est le dernier jour de ma marche annuelle dans le Maharashtra. Hier après-midi, nous avons traversé les deux derniers villages. À Warwat, un cortège nous accueille et mené par un batteur enthousiaste et des filles en formation balançant au-dessus de leurs têtes leurs lezim tintinnabulants, nous conduit sous une pluie de fleurs jusqu'au petit temple bouddhiste. La route avait été décorée de motifs floraux en poudre et d'un grand « WELCOME » en anglais. Des chaises avaient été préparées dans la cour du temple pour le Sangha. On nous a servi un thé noir très sucré. Les bouddhistes locaux se sont assis devant nous sur le sol – les femmes dans leurs plus beaux saris blancs. Un groupe qui avait marché derrière nous depuis le village précédent les a rejoints, impatient d'entendre davantage d'enseignements du Dhamma. Plusieurs personnes avaient préparé des plateaux de bananes et de pommes à offrir. Les cinq préceptes ont été demandés. Presque tout le monde récitait les chants avec aisance, y compris les petits enfants en uniforme scolaire assis à l'avant. J'ai commencé mon enseignement, aidé par mon excellent traducteur, Dr Jeewok. C'était environ la quarantième fois depuis le début de notre marche de 220 km.

Voici une chose que je leur ai dite :

C'est un enseignement vérifiable. Comparez ce que vous ressentez lorsque vous agissez avec bienveillance et générosité à ce que vous ressentez lorsque vous vous comportez d'une manière égoïste et avide. Qu'est-ce qui vous fait vous sentir mieux ? Lequel pensez-vous devoir cultiver, et lequel abandonner ? Qu'en est-il du respect et du non-respect des préceptes ? Calme et agitation. Regardez, observez, voyez par vous-mêmes.

Ajahn Jayasāro
10/1/26

P.S. Il y avait un code personnel dans la dernière Feuille Jaune : né le 7.1.1958. 68 ans demain.



Un esprit pavé d'or



In the old story a king decrees that everywhere he walks must be paved with gold. A crisis looms in the taxes needed to finance such a project would cause widespread misery. A wise minister solves the problem by presenting the king with a pair of shoes with gold-plated soles. Change your attitude to your surroundings, the story teaches us, rather than always trying to change the surroundings themselves. I've been fond of this story since childhood, and to this day, it's one I still retell.

But, to me, this story doesn't mean that we don't have to keep our pavements in good order. Or that there is one way of looking at the world that will keep us in a happy mood whatever happens. Rather, it encourages us to be aware of what we bring to situations, the frame through which we perceive them. So many times, through our thinking, we make matters worse than they need to be, or less beneficial than they might be. Instead we can ask ourselves: "Right now, what simple change of thinking could make a difference."

Once upon a time (two days ago) a monk was in a very busy public ~~place~~^{place}. He was waiting. And waiting. He gave himself the task of counting 108 consecutive breaths. Wanting to complete the task before he left reversed his attitude to time passing, and plated his mind with gold.

Ajahn Jayasāro
13/1/26

Dans cette vieille histoire, un roi décrète que partout où il marche, le sol doit être pavé d'or. Une crise se profile, car les impôts nécessaires pour financer un tel projet entraîneraient une misère généralisée. Un sage ministre résout le problème en offrant au roi une paire de chaussures aux semelles plaquées d'or. Cette histoire nous enseigne qu'il vaut mieux changer notre attitude envers notre environnement plutôt que d'essayer sans cesse de changer l'environnement lui-même. J'aime cette histoire depuis mon enfance et je la raconte encore aujourd'hui.

Mais pour moi, cette histoire ne signifie pas que nous ne devrions pas entretenir nos trottoirs, ni qu'il existe une seule manière de voir le monde qui nous permettrait de rester heureux quoi qu'il arrive. Elle nous encourage plutôt à prendre conscience de ce que nous apportons aux situations, du cadre à travers lequel nous les percevons. Trop souvent, par notre façon de penser, nous rendons les choses pires qu'elles n'ont besoin de l'être, ou moins bénéfiques qu'elles pourraient l'être. Au lieu de cela, nous pouvons nous demander : « En ce moment, quel simple changement de pensée pourrait faire la différence ? »

Il était une fois (il y a deux jours), un moine qui se trouvait dans un lieu public très fréquenté attendait. C'était une attente interminable. Il se donna alors pour tâche de compter 108 respirations consécutives. Le fait de vouloir accomplir cette tâche avant de partir inversa son attitude face au temps qui passait et plaqua son esprit d'or.

Ajahn Jayasāro
13/1/26



Le respect est un trésor du cœur



The Buddha taught that having respect for values, principles, truths or people worthy of respect is auspicious, and elevates the mind. In the Gāraṇa Sutta (SN 6.2) the Buddha declares a lack of respect to be a source of dukkha. The feeling of respect is a treasure of the heart that even the Buddha felt appropriate to maintain. Shortly after his enlightenment seeing nobody who could match him in sīla, samādhi, ~~and~~ ⁱⁿ panna and vimutti (deliverance) he did not conclude that, therefore, he had no further need for respect. He decided that his object of respect would be the Dhamma. Respect means 'looking up to', and it promotes humility. At the same time respect means giving weight and significance to, giving priority, giving precedence. The Buddha spoke of seven objects of respect: Buddha, Dhamma, Saṅgha, the training (sikkhā), samādhi, heedfulness (appamāda) and hospitality. Respect for Buddha, Dhamma and Saṅgha may be expressed through simple rituals such as putting the hands together in añjali or bowing. Respect for the training is shown by bearing in mind the suffering inherent in even minor transgressions against precepts; being consistent and devoted to the abandonment of unwholesome states and the cultivation of the wholesome; bringing the mind back, again and again, to the perception of anicca, dukkha and anattā.

Ajahn Jayasāro
17/1/26

Le Bouddha enseignait que le respect des valeurs, des principes, des vérités ou des personnes dignes de respect est de bon augure et élève l'esprit.

Dans le Gāraṇa Sutta (SN 6.2), le Bouddha déclare que le manque de respect est une source de dukkha. Le sentiment de respect est un trésor du cœur que même le Bouddha jugeait utile de cultiver. Peu après son éveil, ne voyant personne qui puisse l'égaliser en sīla, samādhi, paññā et vimutti (libération), il n'en conclut pas qu'il n'avait plus besoin de respect. Il décida que l'objet de son respect serait le Dhamma.

Le respect signifie “regarder avec estime”, “se tourner vers ce qui est plus élevé”, il encourage l'humilité. En même temps, le respect signifie donner du poids et de l'importance, donner la priorité, donner la préséance. Le Bouddha mentionnait sept objets de respect : le Bouddha, le Dhamma, le Sangha, l'entraînement (sikkhā), le samādhi, la vigilance (appamāda) et l'hospitalité.

Le respect pour le Bouddha, le Dhamma et le Sangha peut s'exprimer par des rituels simples tels que joindre les mains en añjali ou se prosterner. Le respect pour l'entraînement se manifeste en gardant à l'esprit la souffrance inhérente aux transgressions même mineures des préceptes ; en étant cohérent et en se consacrant à l'abandon des états malsains et à la culture des états sains ; en ramenant l'esprit, encore et encore, à la perception de anicca, dukkha et anattā.

Ajahn Jayasāro
17/1/26



Un bond dans la conscience



Suppose you were to take on the task of watching a stream of people coming through a door. All you have to do is observe which ones are dressed in white. With this task in mind, other perceptions such as man, woman, big, small, attractive, unattractive etc may appear in the mind briefly, but only on the periphery of consciousness. By prioritising a single factor - white clothes - you automatically de-prioritise everything else.

Similarly, by focusing on an object such as the breath, meditators de-prioritise all other mental activity. Thoughts and memories regardless of content become simply 'not the breath'. Meditators struggling to stay with the breath easily fall prey to discouragement. What they often miss is that however often their minds gets drawn away from the breath into desire or aversion, dullness, agitation or doubt, a significant change has already taken place in their mind. Their identification with mental states as being 'me' or mine, their assumption of ownership, has been radically undermined. The perception of mental states as simply impersonal states of mind arising and passing away, has now been born. It is a revolutionary leap in awareness.

Too often, meditators overlook the most important long-term benefit of meditation - understanding the way things are as a direct experience - for the short-term gains of wholesome mental states.

Ajahn Jayasaro
20/1/26

Supposons que vous ayez pour tâche d'observer un flux de personnes passant par une porte. Tout ce que vous avez à faire, c'est de repérer celles qui sont vêtues de blanc. En gardant cette tâche à l'esprit, d'autres perceptions telles que homme, femme, grand, petit, beau, laid, etc. peuvent apparaître brièvement dans l'esprit, mais seulement à la périphérie de la conscience. En donnant la priorité à un seul facteur, les vêtements blancs, vous reléguez automatiquement tout le reste au second plan.

De même, en se concentrant sur un objet tel que la respiration, les méditants relèguent au second plan toutes les autres activités mentales. Les pensées et les souvenirs, quel que soit leur contenu, deviennent simplement « pas la respiration ». Les méditants qui ont du mal à rester concentrés sur la respiration sont facilement découragés. Ce qu'ils oublient souvent, c'est que même si leur esprit est détourné de la respiration vers le désir ou l'aversion, la torpeur, l'agitation ou le doute, un changement significatif a déjà eu lieu dans leur esprit. Leur identification aux états mentaux comme étant « moi » ou « mien », leur présomption de propriété, a été radicalement remise en cause. La perception des états mentaux comme de simples états d'esprit impersonnels apparaissant et disparaissant est désormais née. Il s'agit d'un bond révolutionnaire dans la conscience.

Trop souvent, les méditants négligent le bénéfice à long terme le plus important de la méditation, comprendre la nature des choses comme une expérience directe, au profit des gains à court terme d'états mentaux sains.

Ajahn Jayasāro
20/1/26



Les actions comptent plus que les croyances



Recently, I spent some time talking to school students. I observed how people can be so smart as to build machines that travel to Mars, and so stupid as to be prejudiced against fellow human beings merely because of the colour of their skin. The same person may gain a doctorate from a leading university and still be unable to apply their intelligence to the most basic tasks of eating, resting and taking exercise. To get beyond this usual mishmash of intelligence and its opposite we need the rounded approach to life given by the Buddha. His teachings reveal our defilements and blind spots, and give us efficient tools to deal with them. He points to our potential and shows us how to reach it. Practising the Dhamma, we can harmonize our inner and outer worlds.

Someone asked me about beliefs. I said that actions of body, speech and mind are more important. History is full of people claiming to be acting in the name of their god or philosophy, and treating others with great cruelty and violence. Lefty beliefs don't necessarily lead to wise and compassionate conduct. Buddhist beliefs are verifiable hypotheses about our capacity to abandon the wholesome, cultivate the wholesome and purify the mind. Put them to the test. Your actions will be the proof of the Dhamma pudding.

Ajahn Jayasaro
24/1/26

Récemment, j'ai passé un peu de temps à discuter avec des écoliers. J'ai observé que les gens peuvent être très intelligents, au point de créer des machines capables d'aller sur Mars, mais aussi très stupides, au point d'avoir des préjugés envers leurs semblables simplement parce que ces derniers ont une couleur de peau différente. Une même personne peut obtenir un doctorat dans une université prestigieuse et être incapable d'appliquer son intelligence aux tâches les plus élémentaires, comme manger, se reposer et faire de l'exercice. Pour aller au-delà de ce mélange habituel d'intelligence et de son contraire, nous avons besoin de l'approche équilibrée de la vie que le Bouddha a enseignée. Ses enseignements révèlent nos souillures et nos angles morts et nous donnent des moyens efficaces pour y remédier. Ils mettent en évidence notre potentiel et nous montrent comment l'atteindre. En pratiquant le Dhamma, nous pouvons harmoniser notre monde intérieur et notre monde extérieur.

Quelqu'un m'interrogea sur les croyances. Je répondis que les actions du corps, de la parole et de l'esprit étaient plus importantes. L'histoire regorge de personnes qui prétendent agir au nom de leur dieu ou de leur philosophie, et qui traitent les autres avec grande cruauté et violence. Les croyances nobles ne conduisent pas nécessairement à une conduite sage et remplie de compassion. Les croyances bouddhistes sont des hypothèses vérifiables sur notre capacité à abandonner ce qui est malsain, à cultiver ce qui est sain, et à purifier l'esprit. Mettez-les à l'épreuve. Vos actions seront la preuve de la validité du Dhamma.

Ajahn Jayasāro
24/1/26



Une connaissance et une conduite parfaite



One of the epithets of the Buddha is 'vijjācarana sampanno', 'perfect in knowledge and conduct'. On the night of his enlightenment, the Buddha realised the tevijjā, three vijjā or knowledges. In the first part of the night he gained profound knowledge of his own past lives, in the second part of the night profound knowledge of the passing on and rebirth of beings according to their actions, and in the third part of the night, the profound knowledge of the destruction of all taints (āsavā, a synonym for kilesa or defilements). Although it was only the last of these three knowledges that constituted his enlightenment, the role of the first two in preparing the ground for the third ^{should not} ~~cannot~~ be underestimated.

The Buddha's vijjā - it is also translated as wisdom and understanding - is accompanied by carana, or conduct. His wisdom guides and informs his every action. This is a principle not restricted to the Buddha, but shared by all those who follow his path. Authentic wisdom is inevitably expressed in action. Eventually, certain kinds of conduct and speech become, literally, unthinkable. On a more basic level of practice, experiential understanding of the stream of causes and conditions that have contributed to one's life leads to gratitude and actions that seek to express it; experiential understanding of the law of kamma give rise to firm commitment to precepts. The inner and the outer come into harmonious alignment.

Ajahn Jayasāro

27/1/26

L'une des épithètes du Bouddha est « vijjācarana sampanno », « ayant une connaissance et une conduite parfaite ». La nuit de son Éveil, le Bouddha réalisa les tevijjā, les trois vijjā ou connaissances. Dans la première partie de la nuit, il acquit une connaissance profonde de ses propres vies passées ; dans la deuxième partie, une connaissance profonde du passage vers la mort et de la renaissance des êtres en fonction de leurs actions ; dans la troisième partie, une connaissance profonde de la destruction de toutes les pollutions mentales (āsavā, synonyme de kilesa ou souillure). Bien que seule la dernière de ces trois connaissances ait constitué son éveil, le rôle des deux premières dans la préparation du terrain pour la troisième ne doit pas être sous-estimé.

La vijjā du Bouddha, également traduite par sagesse et compréhension, s'accompagne de carana, ou conduite. Sa sagesse guide et informe chacune de ses actions. Ce principe n'est pas réservé au Bouddha, mais est partagé par tous ceux qui suivent son chemin car la sagesse authentique s'exprime inévitablement dans l'action.

Progressivement, certaines actions et certains discours deviennent littéralement impensables. Au niveau de base de la pratique, la compréhension expérientielle du flux des causes et des conditions qui ont contribué à notre vie conduit à la gratitude et à des actions qui cherchent à l'exprimer ; la compréhension expérientielle de la loi du kamma donne lieu à un engagement ferme envers les préceptes. L'intérieur et l'extérieur s'alignent alors harmonieusement.

Ajahn Jayasāro
27 | 1/26



Prendre les choses étape par étape, une respiration à la fois



Dwelling on all of the dangers facing humanity in the coming years might seem a sure way to invite unnecessary stress and anxiety into our lives.

Surely, it is better to try to stay in the present moment and just take everything step by step, one breath at a time.

Well, yes and no. It depends how we hold those dangers in our minds. On occasions, the Buddha encouraged monks to contemplate the fragility of their present favourable situation in order to motivate them in their practice. He told young and healthy monks to consider how much more difficult it would be in the future to put forth effort in seclusion when afflicted by illness and old age. He pointed out how difficult their lives would become if local villages were affected by famine or social unrest, or what would happen if there was serious discord in the Sangha.

The Buddha also pointed out more immediate dangers that could threaten monks practising in solitude. They might be bitten by poisonous snakes, centipedes or scorpions. They might suddenly fall ill with food poisoning or have an accident and break a limb. They might be attacked by wild animals such as tigers or leopards. They might be mistreated by criminals taking refuge in the forest to plan crimes or escape capture. They might be mistreated by non-human beings.

Rather than being depressed or anxious in the face of dangers, we can also consider them in a constructive way. By contemplating them calmly, we can deepen our appreciation of the advantages we have right now and make the best use of them while we can.

Ajahn Jayasaro

31/1/26

S'attarder sur tous les dangers qui menacent l'humanité dans les années à venir peut sembler être un excellent moyen d'induire un stress et une anxiété inutiles dans nos vies. Il vaut certainement mieux essayer de rester dans le moment présent et de prendre les choses étape par étape, une respiration à la fois.

Eh bien, oui et non. Cela dépend de la manière dont nous les appréhendons intérieurement. À certaines occasions, le Bouddha encourageait les moines à contempler la fragilité de leur situation favorable actuelle afin de les motiver dans leur pratique. Il disait aux jeunes moines en bonne santé de réfléchir au fait que, lorsqu'ils seraient atteints par la maladie et la vieillesse, il serait plus difficile de faire des efforts dans la solitude. Il soulignait aussi que leur vie deviendrait difficile si les villages voisins étaient touchés par la famine ou des conflits sociaux, ou ce qui se passerait s'il y avait de graves discordes au sein du Sangha.

Le Bouddha soulignait également les dangers plus immédiats qui pouvaient menacer les moines qui pratiquaient dans la solitude. Ils couraient le risque d'être mordus par des serpents venimeux, des mille-pattes ou des scorpions. Ils pourraient soudainement tomber malades à cause d'une intoxication alimentaire ou se blesser dans un accident et se casser un membre. Ils pourraient être attaqués par des animaux sauvages, comme des tigres ou des léopards. Ils pourraient être maltraités par des criminels cherchant refuge dans la forêt pour planifier des crimes ou échapper à la capture. Ils pourraient être maltraités par des êtres non humains.

Plutôt que d'être déprimés ou anxieux face aux dangers, nous pouvons également les considérer de manière constructive. En les contemplant calmement, nous pouvons approfondir notre appréciation des avantages dont nous disposons actuellement et en tirer le meilleur parti tant que nous le pouvons.

Ajahn Jayasāro
31/1/26

