Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Avril 2025

La nature des sens....2
Louanges et critiques....4
La douleur sans souffrance....6
Utilisez votre temps judicieusement....8
Pratiquer la mort avant la mort....10
Le bouclier de la pleine conscience....12
Le mondain et le profond....14
Qu’est-ce qui est vraiment important dans la vie ?....16
Vibhava tanhā....18

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 Jayasāro

1/4/25

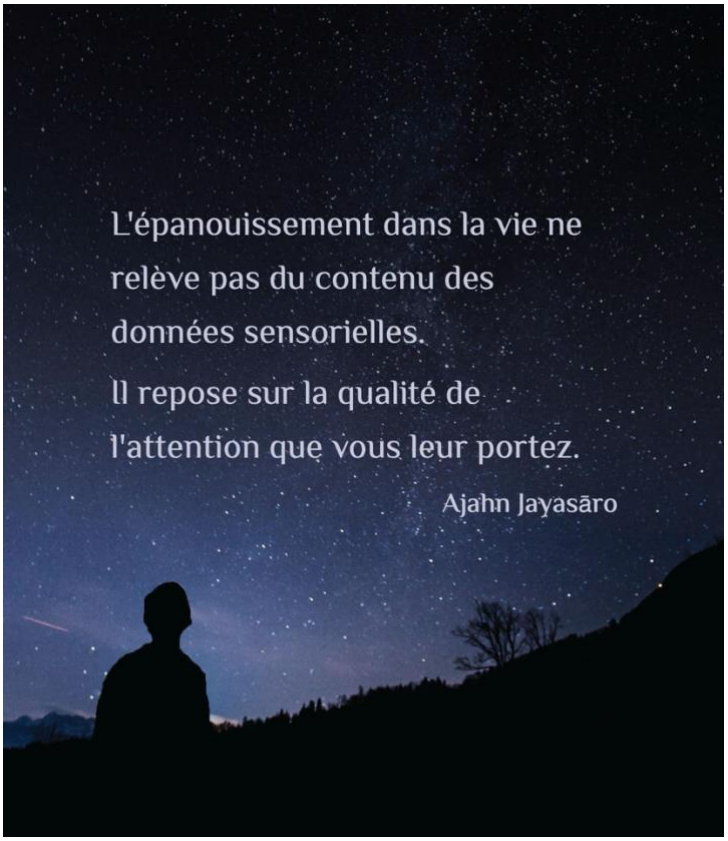
En tant que pratiquants bouddhistes, nous observons la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, la pensée, le ressenti et la perception en temps réel. Lorsque nous le faisons systématiquement, des changements se produisent. Certaines idées que nous avons sur nous-mêmes et le monde commencent à s'estomper, 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 percevrions 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 ~~most~~ 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 Jayasāro
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 son 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~~ 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. Jayaraño
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 aggrave 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

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

Supportive external conditions, particularly kalyāṇamitta 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

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 Jayasāro
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 Pasenadi of Kosala were the same age. Over a period of decades, the Buddha gave King Pasenadi a wide range of teachings. On one occasion an overweight King Pasenadi 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 Pasenadi 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 Pasenadi started to lose weight. Some time later, slim and healthy, King Pasenadi 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 Jayasaro
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 connait, 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.

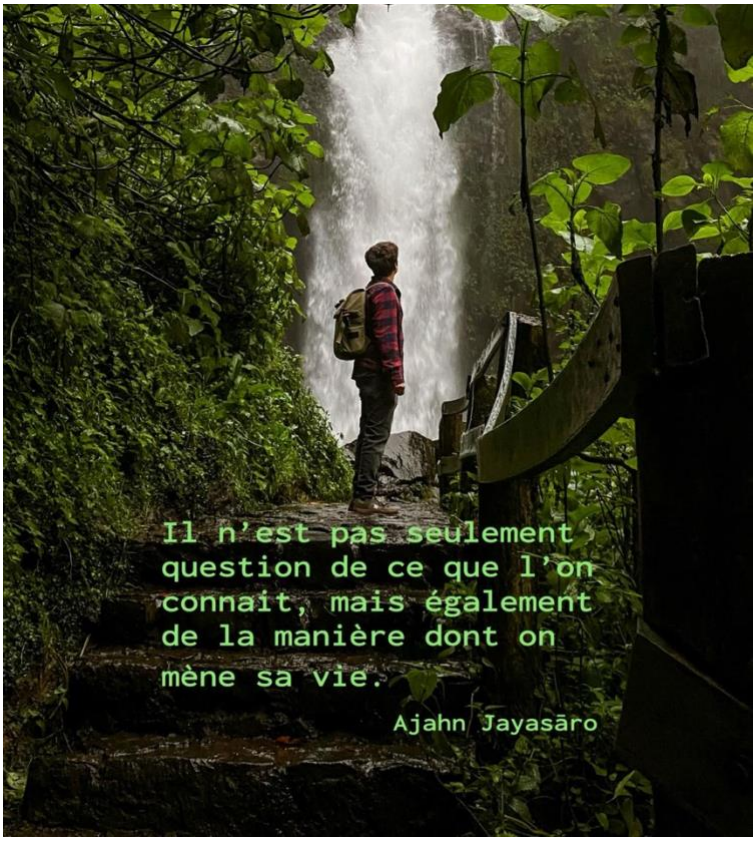
Voyant son état, le Bouddha récita ce verset :

> « 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 (puṇṇa) 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-lasting welfare, and what is long-lasting happiness?

Ajahn Jayasāro
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 Maṅgala 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?", "Its 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.

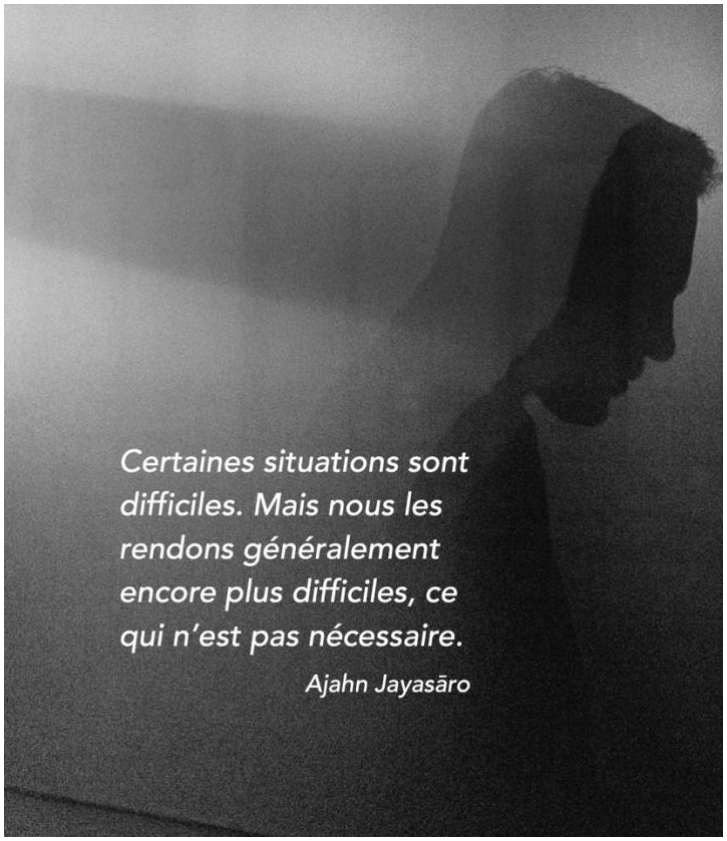
Some situations are hard. But we usually make them harder than they need to be. And we don't have to do that.

Ajahn Jayasāro
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