



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Février 2026

Une question éronnée	2
Arc-en-ciel	4
Réorienter l'esprit	6
Musique céleste.....	8
Le prix de la confiance.....	10
kāmachanda.....	12
La loyauté guidée par la sagesse.....	14
Offrir le meilleur de soi.....	16

Une question éronnée



Some religious doctrines, most conspiracy theories, many explosions of anger at home and in the workplace begin with the question,

'Who's to blame?'

Ideas of punishment and revenge and even forgiveness stem from this question, 'Who's to blame?'

From the question, 'Who's to blame' a hard-edged cartoon world of blacks and whites emerges.

A false peace may be gained by the words, 'We're all to blame.'

A false humility may be claimed by the words 'I'm to blame.'

A false ~~blame~~ responsibility may be accepted by 'taking the blame.'

The idea of blame is not to blame for human conflict, but it is a contributing factor.

Wisdom begins with the questions:

'What has contributed?'

'What is contributing?'

'What will contribute?'

Ajahn Jayasāro

3/2/26

Certaines doctrines religieuses, la plupart des théories du complot et de nombreuses explosions de colère à la maison ou au travail commencent par la question : « À qui la faute ? »

Les notions de punition, de vengeance et même de pardon découlent de cette question. De cette question émerge un monde caricatural manichéen, noir ou blanc, caricatural.

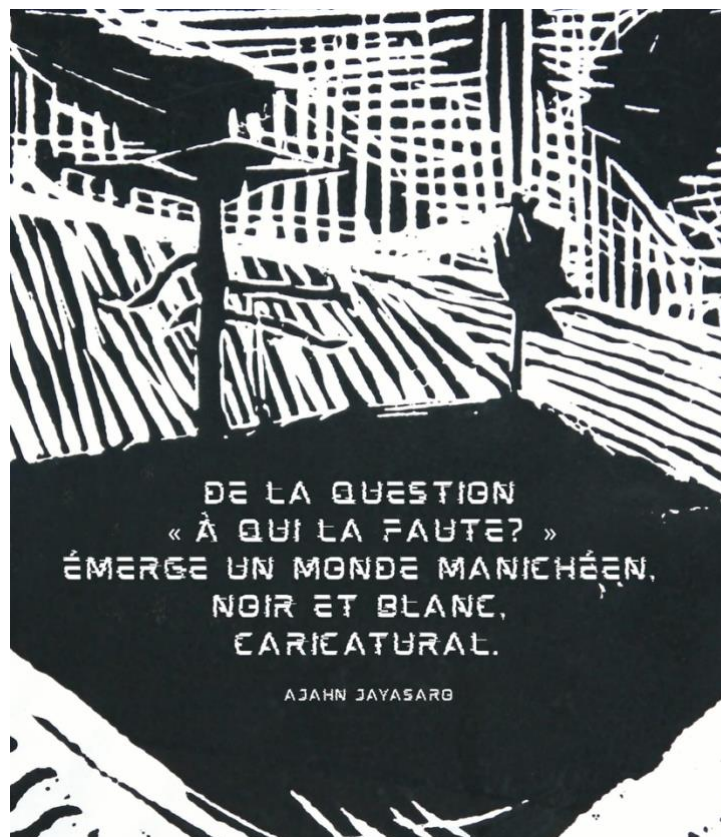
Une fausse paix peut être obtenue en disant : « Nous sommes tous fautifs. » Une fausse humilité peut être revendiquée en disant : « Je suis fautif ». Une fausse responsabilité peut être acceptée en endossant la faute.

La notion de blâme n'est pas responsable des conflits humains, mais elle y contribue.

La sagesse commence par se poser les questions suivantes :

- « Qu'est-ce qui a contribué ? »
- « Qu'est-ce qui contribue ? »
- « Qu'est-ce qui contribuera ? »

Ajahn Jayasāro
3/2/26



Arc-en-ciel



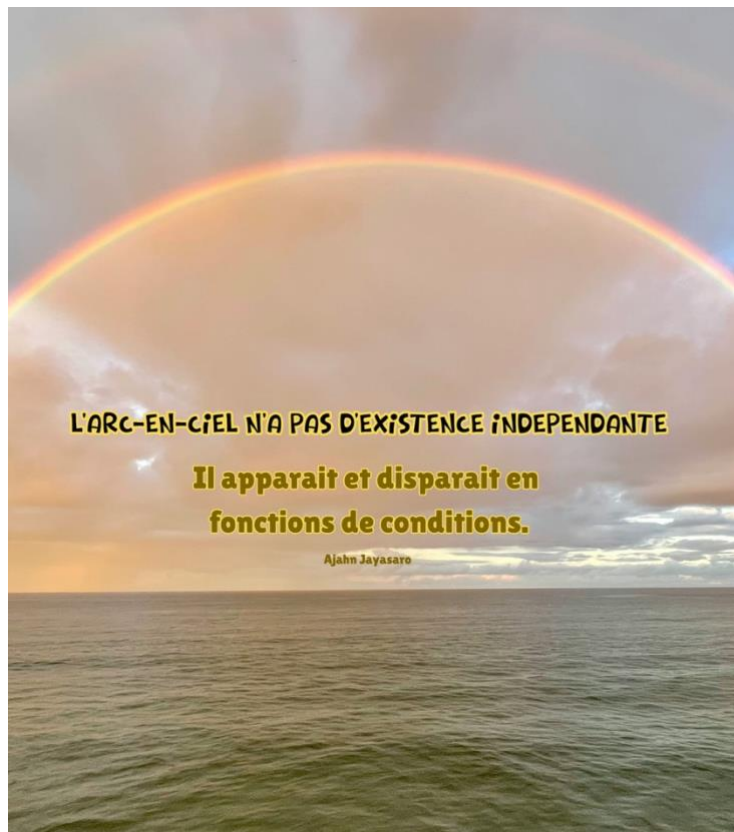
A rainbow is not 'out there'. It can only appear to an observer when the sun is quite low in a clear sky, he has his back to the sun, and he faces water particles suspended in the air at an angle of 42° to his eyes (the number determined by how light refracts and reflects in water). A rainbow is a relational phenomenon. The light patterns exist, but the coloured arc we call a 'rainbow' depends on the presence of a human perceiver at a certain location at a certain time of day. Each person sees their own rainbow because droplets sending light to one observer are not the same one sending light to the person beside them. The rainbow is empty of an independent essence, but appears and disappears according to conditions. Considering a rainbow can provide a model to help us to question our deeply rooted attachment to the idea of solid, independent entities acting upon one another, and to understand dependent origination.

Ajahn Jayasāro
7/2/26

Un arc-en-ciel n'est pas « quelque part là-bas ». Il ne peut être observé qu'à condition que le soleil soit assez bas dans un ciel clair, que la personne qui l'observe ait le dos tourné au soleil et qu'elle fasse face à des particules d'eau en suspension dans l'air à un angle de 42° par rapport à ses yeux (ce chiffre est déterminé par la façon dont la lumière se réfracte et se reflète dans l'eau). Un arc-en-ciel est donc un phénomène relationnel.

Les motifs lumineux existent, mais l'arc coloré que nous appelons « arc-en-ciel » dépend de la présence d'un observateur humain, à un endroit et à un moment précis de la journée. Chaque personne voit son propre arc-en-ciel, car les gouttelettes qui envoient la lumière à un observateur ne sont pas les mêmes que celles qui envoient la lumière à la personne située à côté de lui. L'arc-en-ciel n'a pas d'existence indépendante, il apparaît et disparaît en fonction des conditions. L'arc-en-ciel peut nous fournir un modèle qui nous aide à remettre en question notre attachement, profondément enraciné, à l'idée d'entités solides et indépendantes agissant les unes sur les autres, et à comprendre la co-production conditionnée des phénomènes.

Ajahn Jayasāro
07/02/26



Réorienter l'esprit



During my teens, before closing my eyes to sleep at the end of a frustrating day, I would often play myself a short piece of music on my cassette player. The song was 'The Great Gig in the Sky', performed by Pink Floyd, my favourite band. To me, the song expressed emotional struggle, catharsis and acceptance in a profoundly satisfying way.

After I began meditating, I discovered a middle way between indulgence in emotion and repression of it, that became more and more natural. When I became a monk, giving up music wasn't difficult. In a life devoted to abandoning craving in all its forms, including for excitement, distraction and even emotional soothing, it seemed an obvious step. I would hear music sometimes on a bus round, or in a vehicle, and be surprised by how tiresome I found it. The exception would be the occasional ripples of enjoyment I'd feel if the song was one I'd enjoyed in the past. It was a reminder of how much sensual pleasure is bound up with memory and expectation.

The path of practice isn't so much about giving up things through acts of will. Renunciation is more a reorientation of the mind. We find that certain things no longer answer the questions we want to ask of our life, and may, in fact, hold us back.

Ajahn Jayasāro

10/2/26

Pendant mon adolescence, avant de fermer les yeux pour dormir à la fin d'une journée frustrante, je mettais souvent pour moi-même un court morceau de musique sur mon lecteur de cassettes. La chanson s'intitulait « The Great Gig in the Sky », interprétée par Pink Floyd, mon groupe préféré. Pour moi, elle exprimait de manière profondément satisfaisante la lutte émotionnelle, la catharsis et l'acceptation.

Après avoir commencé à méditer, j'ai découvert un juste milieu entre l'indulgence aux émotions et leur répression, qui est devenu de plus en plus naturel. Lorsque je suis devenu moine, renoncer à la musique ne m'a pas semblé difficile. Dans une vie consacrée à l'abandon de toutes les formes de désir, y compris celles de l'excitation, de la distraction, et même de l'apaisement émotionnel, cela paraissait une étape évidente. Il m'arrivait parfois d'entendre de la musique lors de mes tournées d'aumônes ou dans un véhicule, et j'étais surpris de constater à quel point je trouvais cela fastidieux. La seule exception était le plaisir occasionnel que je ressentais lorsqu'il s'agissait d'un morceau que j'avais aimé autrefois. Cela me rappelait combien le plaisir sensuel est lié à la mémoire et à l'attente.

Le chemin de la pratique ne consiste pas à renoncer aux choses par un simple acte de volonté. Le renoncement est plutôt une réorientation de l'esprit. Nous constatons que certaines choses ne répondent plus aux questions que nous voulons poser à notre vie et peuvent, en fait, nous ralentir.

Ajahn Jayasāro
10/2/26



Musique céleste



One of the most surprising passages in the suttas occurs in the Sakkapenā Sutta (DN21). In it, a celestial musician (gandhabba) called Pañcasikha, approaches the cave where the Buddha is residing, and to the strains of his yellow lute, 'sings verses extolling the Buddha, the Dhamma, the Arahants, and love'. The verses he sings are, in fact, rather risqué, and are almost all devoted to the sensual desire he feels for his lady love. Certainly not the kind of thing you might feel suitable for the Buddha's ears. His Buddhist references when they appear, serve only to illustrate his love.

'Delightful as the breeze to one who sweats,
Or as a cooling draught to one who thirsts,
Your radiant beauty is to me as dear
As the Dhamma is to arahants.'

... My desire was slight at first,
O maid of waving tresses, but it grew apace,
As grow the gifts that arahants receive.

One might expect that at the end of the song, the Buddha would give him a stern rebuke. Far from it. He says "Pañcasikha, the sound of your strings blends so well with your song, and your song with the strings, that neither prevails excessively over the other."

My contemplation of this passage over the years has led me to the conclusion that the Buddha knew that rebuking a gandhabba for sensual musical verse would be akin to admonishing a cat for purring. Instead, out of compassion, and drawing on memories of his youth in the palace, the Buddha graciously turned to musical merits.

Ajahn Jayasaro
1992.12.6

Un passage des plus surprenants des suttas se trouve dans le Sakkapanhā Sutta (DN 21).

Dans ce texte, un musicien céleste (gandhabba) appelé Pañcasikha s'approche de la grotte où réside le Bouddha. Au son de sa lyre jaune, il « chante des vers louant le Bouddha, le Dhamma, les Arahants et l'amour ». Ces vers sont en réalité assez osés et presque tous consacrés au désir sensuel qu'il éprouve pour sa bien-aimée. Ce n'est certainement pas le genre de chose que l'on pourrait juger comme approprié pour les oreilles du Bouddha.

Lorsqu'il utilise des références bouddhistes, elles ne servent qu'à illustrer son amour.

« Aussi délicieuse que la brise pour celui qui transpire.
Ou comme une gorgée rafraîchissante pour celui qui a soif,
Ta beauté rayonnante m'est aussi chère.
Que le Dhamma l'est aux arahants...

Mon désir faible au début,
Ô jeune fille aux tresses ondulantes,
Croissait rapidement
Comme s'accroissent les dons faits aux arahants. »

On pourrait s'attendre à ce que le Bouddha lui adresse une sévère réprimande à la fin de la chanson. Loin de là. Il dit : « Pañcasikha, le son de tes cordes s'harmonise si bien avec ta chanson, et ta chanson avec les cordes, qu'aucune des deux ne prévaut excessivement sur l'autre. »

Ma réflexion sur ce passage au fil des ans, m'a amené à conclure que le Bouddha savait qu'il serait vain de réprimander un gandhabba pour ses vers musicaux sensuels, car cela reviendrait à réprimander un chat pour ses ronronnements. Au lieu de cela, par compassion et s'inspirant des souvenirs de sa jeunesse au palais, le Bouddha mit gracieusement en avant les mérites musicaux de la chanson.

Ajahn Jayasāro
14/02/26



Le prix de la confiance



The king of Yan wanted the best of everything for his country: the best ministers, the best administrators, the best generals, and the best horses. He wanted horses that could travel 1,000 li a day, and announced he would be willing to pay 1,000 gold coins for one. Despite this stupendous offer being broadcast throughout the country, nobody came forward. In frustration, the king turned to his wisest advisor.

After some time of searching through the countryside, the advisor heard the news of one of these wonderful horses. Unfortunately, it had just died. Unfazed, he gave the horse's owner 500 gold coins for its bones. On the advisor's return to the palace, the king was angry that he'd wasted so much money. What use to the king were mere bones? The advisor begged for patience. Before long, a steady stream of people with 1,000 li horses came forward, ready to sell them to the king.

The 500 gold coins bought trust. Before that, nobody believed that the king would actually pay for the horses. When news got round that he would pay 500 just for the bones, they were reassured.

Commercial transactions and personal communication need a foundation of trust. If you can't get through to someone, it may not be your logic or your intentions that are at fault. Consider whether or not you've earned their trust. If all else fails, the story of the King of Yan suggests you might need to prove your sincerity with some kind of measurable commitment.

Ajahn Jagasaro
17/2/26

Le roi de Yan voulait ce qu'il y avait de mieux pour son pays : les meilleurs ministres, les meilleurs administrateurs, les meilleurs généraux et les meilleurs chevaux. Il voulait des chevaux capables de parcourir 1 000 li par jour et annonça qu'il était prêt à payer 1 000 pièces d'or pour un tel cheval. Malgré cette offre prodigieuse diffusée dans tout le pays, personne ne se présenta. Frustré, le roi se tourna vers son conseiller le plus sage.

Après avoir parcouru la campagne pendant un certain temps, le conseiller entendit parler d'un de ces merveilleux chevaux. Malheureusement, celui-ci venait de mourir. Sans se décontenancer, il donna 500 pièces d'or au propriétaire du cheval pour ses os. Lorsque le conseiller revint au palais, le roi était en colère qu'il ait gaspillé autant d'argent. À quoi pouvaient bien servir de simples os au roi ? Le conseiller demanda au roi d'être patient. Peu de temps après, un flot continu de personnes se présenta, prêtes à vendre au roi des chevaux capables de parcourir 1 000 li.

Les 500 pièces d'or avaient acheté la confiance. Auparavant, personne ne croyait que le roi paierait réellement pour les chevaux. Lorsque la nouvelle se répandit qu'il paierait 500 pièces simplement pour les os, ils furent rassurés.

Les transactions commerciales et la communication personnelle nécessitent une base de confiance. Si vous ne parvenez pas à convaincre quelqu'un, ce n'est peut-être pas votre logique ou vos intentions qui sont en cause. Demandez-vous si vous avez gagné sa confiance. Si tout le reste échoue, l'histoire du roi de Yan suggère que vous devrez peut-être prouver votre sincérité par un engagement mesurable.

Ajahn Jayasāro
17/2/26



kāmachanda



On a recent retreat, a meditator told me that as her mind calmed down during meditation she often had insights into problems at work. She felt frustrated that after the meditation session was over, try as she might, she was unable to recall them. She asked whether it would be alright to have a notebook and pen by her side when she meditated, so that she could jot down any ideas that popped into her head.

I didn't think it was a good idea. Paying attention to work matters during meditation is included in the first hindrance of kāmachanda, sensual desire. The obstacle here is not only created by indulgence in memories or fantasies of sensual pleasures, but by any sustained interest in any aspect of the material world.

I suggested to the meditator that back home she might use a meditation exercise to calm her mind specifically in order to create space for useful work-related insights to arise, notebook and pen by her side. The important thing was not to mix Buddhist meditation and its goal of freedom from suffering from calming exercises with more mundane goals.

Ajahn Jayasāro

21/2/26

Lors d'une récente retraite, une méditante me confia que, lorsque son esprit s'apaisait pendant la méditation, elle avait souvent des idées pour résoudre des difficultés dans son travail.

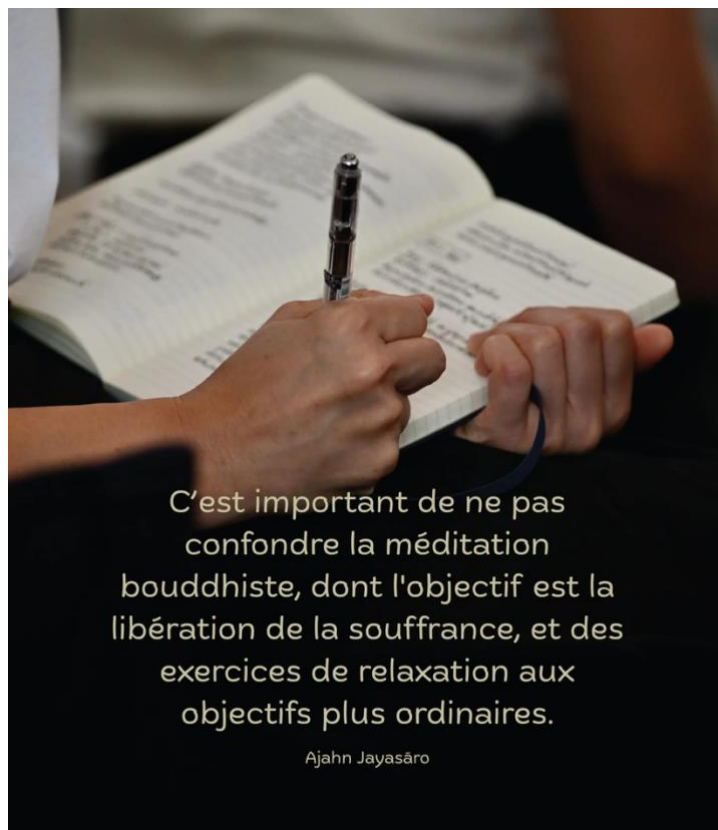
Elle se sentait frustrée de ne pas s'en souvenir après la séance, malgré tous ses efforts. Elle me demanda s'il était possible de garder un cahier et un stylo à portée de main pendant la méditation afin de noter les idées qui lui venaient à l'esprit.

Je ne pensais pas que c'était une bonne idée. Prêter attention à des préoccupations professionnelles pendant la méditation fait partie du premier obstacle, *kāmachanda*, le désir sensuel. L'obstacle n'est pas seulement créé en donnant libre cours à des souvenirs ou des fantasmes de plaisirs sensuels, mais aussi par tout intérêt soutenu pour un aspect quelconque du monde matériel.

Je lui ai conseillé, une fois rentrée chez elle, de pratiquer un exercice de méditation dans le seul but de calmer son esprit et de créer un espace propice à l'émergence d'idées utiles liées au travail, avec un cahier et un stylo à ses côtés.

L'important était de ne pas confondre la méditation bouddhiste, dont l'objectif est la libération de la souffrance, et des exercices de relaxation aux objectifs plus ordinaires.

Ajahn Jayasāro
21/02/26



La loyauté guidée par la sagesse



Loyalty is a word with a halo. It seems like an obviously good thing, just as disloyalty shouts out moral corruption. But is loyalty always such a virtue? And if not, how and under what circumstances does loyalty become toxic? And what exactly do we mean by loyalty, anyway? One definition states that loyalty implies a faithfulness that is steadfast in the face of any temptation to renounce, desert or betray. But like that it sounds noble. It is comparable to the Buddhist virtue of *khanti* or forbearance. But the concept of loyalty is an idea that raises a number of questions:

Should one maintain one's commitment to a person or an organization that is causing harm to oneself and others; or is itself being disloyal to the very principles on which your own sense of loyalty to them or it is founded?

Does being loyal mean, 'My ~~xxxx~~, right or wrong', or is there room for making constructive criticisms?

How does one choose a path when there is a conflict of loyalties?

How can loyalty be prevented from becoming tribalism and strengthening attachment to divisive ideas of us and them?

From a Buddhist perspective, I would say loyalty is a commitment, a fidelity which must be governed by wisdom and aligned with Dhamma. Criteria we use in accomplishing this are the waxing and waning of wholesome dhammas in those giving and receiving loyalty, and the long-term welfare and happiness of all beings.

Disloyalty sounds bad. But reviling a path of conduct as treacherous, treasonous or disloyal may sometimes be nothing other than angry name-calling. In fact it may simply be a matter of ^{someone} refusing to do the wrong thing.

Ajahn Jayasāro

La loyauté est un mot enveloppé d'une aura. Elle semble être une qualité évidente, tout comme la déloyauté semble signaler une corruption morale. Mais la loyauté est-elle toujours une vertu ? Et si ce n'est pas le cas, comment et dans quelles circonstances la loyauté devient-elle toxique ? Et qu'entend-on exactement par loyauté ?

Une définition affirme que la loyauté implique une fidélité inébranlable face à toute tentation de renoncer, d'abandonner ou de trahir. Présentée ainsi, elle semble noble. Elle est comparable à la vertu bouddhiste du khanti, ou patience. Mais le concept de loyauté soulève un certain nombre de questions.

Faut-il rester fidèle à une personne ou à une organisation qui cause du tort à soi-même et à autrui, ou qui est elle-même déloyale envers les principes mêmes sur lesquels repose notre propre loyauté à son égard ?

Être loyal signifie-t-il « mon ****, qu'il ait raison ou tort », ou y a-t-il de la place pour des critiques constructives ?

Comment choisir une voie lorsqu'il y a un conflit de loyautés ? Comment empêcher la loyauté de se transformer en tribalisme et de renforcer l'attachement à des idées qui divisent entre « nous » et « eux » ?

D'un point de vue bouddhiste, je dirais que la loyauté est un engagement, une fidélité qui doit être guidée par la sagesse et alignée sur le Dhamma. Les critères que nous utilisons pour y parvenir sont la croissance et le déclin des dhammas salutaires chez ceux qui donnent et reçoivent la loyauté, ainsi que le bien-être et le bonheur à long terme de tous les êtres.

La déloyauté semble avoir une connotation négative. Mais qualifier une ligne de conduite de perfide, de traîtresse ou de déloyale n'est parfois rien d'autre qu'une insulte motivée par la colère. En réalité, il peut s'agir simplement de refuser de faire quelque chose de mal.

Ajahn Jayasāro



Offrir le meilleur de soi



Wherever you are,
In a friendly or a hostile place,
A busy place or a lonely one
Whether you're feeling confident or diffident
Up or down
On an even keel or surfing uncertain waves
Whether you feel enthusiastic or indifferent
Subject to praise or blame
Given attention or ignored
Laughed with or laughed at
Whether you feel inspired or disenchantad
Hopeful or dispirited
Calm or dull
Ask yourself:

What is the best thing
the very best thing
I can bring to this?

Ajahn Jayasāro
28/2/26

Où que tu sois,
Dans un endroit accueillant ou hostile, animé ou isolé,
Que tu te sentes confiant ou timide,
Que tu te sentes en pleine forme ou abattu.
Que tu sois sur une mer calme ou ballotté par des vagues incertaines
Que tu te sentes enthousiaste ou indifférent,
Que tu fasses l'objet d'éloges ou de critiques,
Que tu sois vu ou ignoré
Que l'on rie avec toi ou de toi,
Que tu te sentes inspiré ou désenchanté,
Optimiste ou découragé,
Calme ou morose,

Dis-toi :

Quelle est la meilleure chose,
La meilleure chose possible,
Que je puisse apporter à cette situation ?

Ajahn Jayasāro
28/02/26

