



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Avril 2026

Le roi et le manguier	2
La fausse sagesse du recul	4
L'ascète corrompu	6
Un esprit semblable à l'eau	8
La faillibilité de l'esprit	10
Quand le nuisible paraît bénéfique	12
Regardez de près la nature des choses	14
De condition en condition	16

Le roi et le manguier



In Thailand, April is when the mangoes ripen. Recalling my early years here, the cool sweet taste of 'okrong' mangoes and the brain-melting heat of the hottest month of the year, are indissolubly linked. Hot tin roofs, never not sweating — the good old days.

Ajahn Chah's teachings are full of mango references. He loved to tell the Jātaka story of the king who sees a thickly laden mango tree in a park and decides to go back and eat some after he concludes his business. However, on return, he finds that his retinue have already stripped the tree bare. Broken branches are strewn across the ground. Looking at an unmolested tree nearby, the king realises that it has been spared attack because it bears no fruit. The idea forms in his mind that he is like the big mango tree, constantly oppressed because of his power and wealth, his mind full of worries and concerns. Eventually he decides to take the unmolested tree as his teacher, leave the palace behind him and become a monk. He discovers the joy of independence, of being nobody special.

Ajahn Chah also taught that when mindfulness has reached the stability of samādhi, it is able to discriminate the nature of phenomena in a very natural, unforced way. He said it's like sitting comfortably in the shade at the base of a mango tree, while someone who has climbed the tree shakes mangoes free. You don't have to climb the tree yourself, simply pick up the ripe ones that fall down in front of you and ignore the rotten ones.

Ajahn Jayasāro
4/4/26

En Thaïlande, les mangues mûrissent en avril. Quand je repense à mes premières années ici, le goût frais et sucré des mangues « okrong » et la chaleur accablante du mois le plus chaud de l'année sont indissociables. Les toits en tôle brûlants. Transpirer sans arrêt. Le bon vieux temps !

Les enseignements d'Ajahn Chah regorgent de références aux mangues. Il aimait raconter le récit des Jātakas dans lequel un roi, voyant un manguier lourdement chargé de fruits dans un parc, décide d'y revenir pour en manger une fois ses affaires conclues. Cependant, à son retour, il découvre que sa suite a déjà dépouillé l'arbre et que ses branches cassées sont éparpillées au sol. En regardant un arbre intact à proximité, le roi se rend compte que celui-ci a été épargné parce qu'il ne porte pas de fruits. Il se dit qu'il est comme ce grand manguier, constamment exploité à cause de son pouvoir et de sa richesse, l'esprit rempli de soucis et d'inquiétudes. Par la suite, il décide de prendre cet arbre intact pour maître, de quitter le palais et de devenir moine. Il découvre alors la joie d'être indépendant et de n'être personne de spécial.

Ajahn Chah enseignait également que lorsque la pleine conscience atteint la stabilité du samādhi, elle est capable de discerner la nature des phénomènes de manière très naturelle et spontanée. Il disait que c'était comme être confortablement assis à l'ombre, au pied d'un manguier tandis que quelqu'un d'autre, perché dans l'arbre, en secouait les branches pour faire tomber les mangues. Il n'est pas nécessaire de grimper soi-même dans l'arbre ; il suffit de ramasser les fruits mûrs qui tombent à portée de main et d'ignorer ceux qui sont pourris.

Ajahn Jayasāro
4/4/26



La fausse sagesse du recul



Everyone is smart with hindsight. Or, if not exactly smart, then smarter. At least it feels that way. Suddenly we can see all the things we should have done and didn't, didn't do and should have; all the things we should have said and didn't, all the things we shouldn't have said, but did anyway. This hindsight wisdom is particularly convincing in the wake of parting from a loved one. We forget that we were often, as it were, tramping mapless through a foggy hollow. We think we should have done better.

The Buddha teaches us to acknowledge that many complex and unmeasurable factors affect our lives. We can never be completely sure that our decisions, no matter how well-considered will have a good result. We find refuge in the sincerity with which we made them, not in their outcomes.

There may well have been occasions when we didn't act as well or speak as well as we might. Defilements play a constant part in our lives. But berating ourselves for acting with defilements, is as absurd as saying that in the past we should have been different, purer people. That's how we were then, not how we are cursed to be forever.

When someone dear passes away, don't let guilt and regrets and the false wisdom of hindsight rob you of the wholesome memories that might otherwise bring solace.

Whenever a thought of the loved one arises in your mind, don't repress it, don't indulge in it. Hold the image in your mind and send thoughts of metta: "May you be well!" "May you be happy!"

Ajahn Jayasāro
7/4/26

Avec le recul, tout le monde devient plus lucide. Ou, si ce n'est pas tout à fait plus lucide, disons plus avisé. C'est du moins l'impression que l'on a. Tout à coup, on voit tout ce qu'on aurait dû faire et qu'on n'a pas fait, tout ce qu'on n'a pas fait et qu'on aurait dû faire ; tout ce qu'on aurait dû dire et qu'on n'a pas dit, tout ce qu'on n'aurait pas dû dire, mais qu'on a dit quand même. Cette sagesse rétrospective est particulièrement convaincante au lendemain de la séparation d'avec un être cher. Nous oublions que nous avons souvent, pour ainsi dire, erré sans carte dans un vallon brumeux. Nous pensons que nous aurions dû faire mieux.

Le Bouddha nous enseigne à reconnaître que de nombreux facteurs complexes et incommensurables influencent nos vies. Nous ne pouvons jamais être tout à fait sûrs que nos décisions, aussi mûrement réfléchies soient-elles, produiront un bon résultat. Nous trouvons refuge dans la sincérité avec laquelle nous les avons prises, et non dans leurs résultats.

Il y a sans doute eu des occasions où nous n'avons pas agi ou parlé aussi bien que nous l'aurions pu. Les souillures jouent un rôle constant dans nos vies. Mais nous réprimander pour avoir agi sous l'emprise de ces souillures est aussi absurde que de dire qu'autrefois, nous aurions dû être des personnes différentes, plus pures. C'est ainsi que nous étions alors, et non pas ce que nous sommes condamnés à être pour toujours.

Après la perte d'un être cher, ne laissez pas la culpabilité, les regrets et la fausse sagesse du recul vous priver des souvenirs positifs qui pourraient autrement vous apporter du réconfort. Chaque fois qu'une pensée à propos de cet être cher surgit dans votre esprit, ne la refoulez pas, ne vous y abandonnez pas. Gardez cette image à l'esprit et envoyez-lui des pensées de mettā : « Puisse-tu être en paix ! Puisse-tu être heureux ! »

Ajahn Jayasāro
7/4/26



L'ascète corrompu



In a Jātaka tale, a wealthy but credulous man decides to bury all his gold in the hermitage of an ascetic he reveres.

The ascetic is corrupt. He digs up the gold, ^{and} reburies it in a new place. The next day he takes leave of his benefactor, claiming that staying in one place for too long is a hindrance to non-attachment. As he walks away, the ascetic starts to worry that when the theft is discovered, he will be a suspect. He returns to his benefactor's home and points to some strands of straw stuck in his hair. He says that he's come to return them. They must have come from the roof of the benefactor's house. His precepts wouldn't allow him to take anything not given freely, even a single strand of straw. As he hopes, the man is deeply impressed by his scrupulosity. But a friend of the benefactor is immediately suspicious. He urges the man to check on his gold. Sure enough, it's gone. They chase after the ascetic and force ~~them~~ ^{him} to tell them where he's hidden the gold.

The Buddha said that some people are drawn to spiritual teachers by their physical appearance, some by the sound of their voice or their good reputations. Others are inspired by strictness and asceticism. None are reliable indicators of integrity. Even psychic powers can be faked. The only trustworthy criterion is whether the teacher truly applies him or herself to the practice of *sīla*, *saṃādhi* and *pañña*.

Ajahn Jayasāro

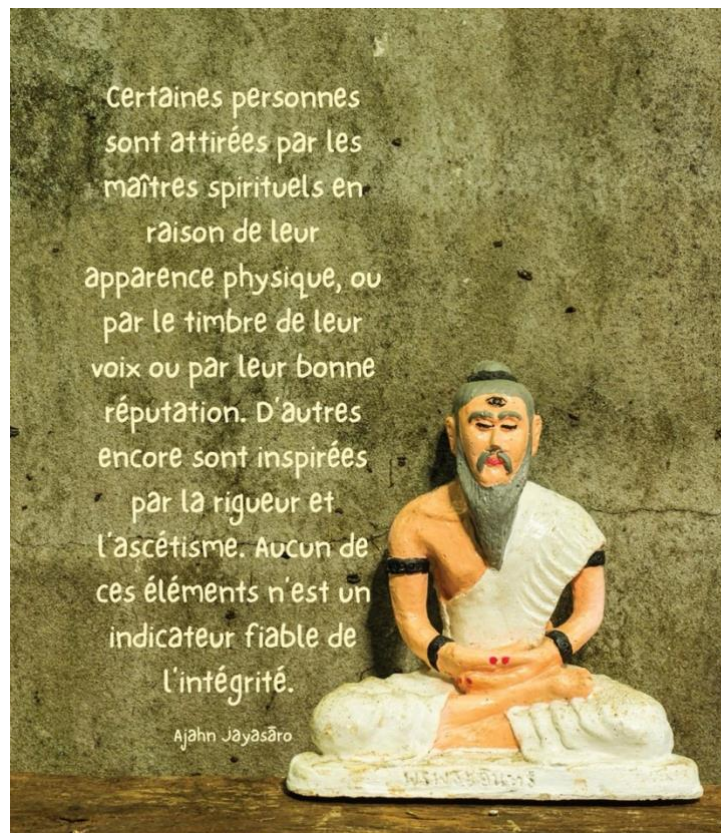
11/4/26

Dans un récit tiré des Jātakas, un homme riche et crédule décide d'enterrer tout son or dans l'ermitage d'un ascète qu'il vénère. Mais l'ascète est corrompu. Il déterre l'or et le dissimule dans un autre endroit. Le lendemain, il prend congé de son bienfaiteur, prétextant que rester trop longtemps au même endroit constitue un obstacle au non-attachement. Alors qu'il s'éloigne, l'ascète a un doute. Il s'inquiète d'être le premier suspecté lorsque le vol sera découvert.

L'ascète retourne donc chez son bienfaiteur. Il lui montre quelques brins de paille accrochés à ses cheveux et explique qu'il est venu les rendre car ils proviennent sûrement du toit de la maison. Il dit que ses préceptes lui interdisent de prendre quoi que ce soit qui ne lui ait pas été donné librement, pas même un brin de paille. Comme il l'espérait, l'homme est profondément impressionné par son honnêteté. Mais un ami du bienfaiteur se méfie immédiatement. Il convainc l'homme de vérifier que son or est toujours au même endroit. Ils découvrent effectivement que celui-ci a disparu. Ils se lancent immédiatement à la poursuite de l'ascète et le contraignent à révéler l'endroit où il a caché l'or.

Le Bouddha enseignait que certaines personnes sont attirées par les maîtres spirituels en raison de leur apparence physique, ou par le timbre de leur voix ou par leur bonne réputation. D'autres encore sont inspirées par la rigueur et l'ascétisme. Aucun de ces éléments n'est un indicateur fiable de l'intégrité. Même les pouvoirs psychiques peuvent être simulés. Le seul critère digne de confiance est de savoir si le maître s'applique véritablement à la pratique de sīla, samādhi et pañña.

Ajahn Jayasāro
11/4/26



Un esprit semblable à l'eau



It is Songkran, Thai New Year. Water plays a prominent part in the festivities. People throw water at each other in the streets, and in their houses and monasteries they perform the ritual bathing of the hands of elders and teachers.

So, today, some water Dhamma. Both these passages are taken from a teaching the Buddha gave his son Rahula (MN62)

"Rahula, what is the water element? It may be internal or external. Whatever internally, belonging to oneself, is water, watery and clung-to, that is, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil-of-the-joints, urine... this is called the internal water element. Now both the internal water element and the external water element are simply water element. And ~~it~~ ^{that} should be seen as it actually is with proper wisdom thus, 'This is not mine, this am I not, this is not my self.' Doing so one becomes disenchanted with the water element and dispassionate towards it."

"Rahula cultivate your mind as if it were water; for by doing so agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain. Just as people wash clean things and dirty things, excrement, urine, spittle, pus and blood in water, and the water is not repelled, humiliated or disgusted as a result, so too, Rahula, cultivate your mind as if it were water"

Ajahn Jayasāro
14/4/26

C'est Songkran, le Nouvel An thaïlandais. L'eau occupe une place prépondérante dans les festivités. Les gens s'aspergent d'eau dans les rues, chez eux ainsi que dans les monastères, ils accomplissent le rituel consistant à laver les mains des aînés et des enseignants.

Voici donc, pour aujourd'hui, un peu de Dhamma sur l'eau. Ces deux passages proviennent d'un enseignement donné par le Bouddha à son fils Rāhula (MN62) : « Rāhula, qu'est-ce que l'élément "eau" ? Il peut être interne ou externe. Tout ce qui, à l'intérieur, appartient à soi-même, est de l'eau, aqueux et sujet à attachement, c'est-à-dire la bile, le flegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, la salive, la morve, l'huile des articulations, l'urine... c'est ce qu'on appelle l'élément eau interne. Or, tant l'élément eau interne que l'élément eau externe ne sont que l'élément eau. Et cela doit être vu tel qu'il est réellement, avec la sagesse appropriée, ainsi : "Ce n'est pas à moi, ce n'est pas moi, ce n'est pas mon moi." En agissant ainsi, on se désenchante de l'élément eau et on s'en détache.»

« Rāhula, cultive ton esprit comme s'il s'agissait d'eau ; car ainsi, les contacts agréables et désagréables n'envahiront pas ton esprit et n'y demeureront pas. Tout comme les gens lavent dans l'eau aussi bien des choses propres que des choses sales, des excréments, de l'urine, de la salive, du pus et du sang, et que l'eau n'est pas repoussée, humiliée ou dégoûtée pour autant, de même, Rāhula, cultive ton esprit comme s'il était de l'eau. »

Ajahn Jayasāro
14/4/26



La faillibilité de l'esprit



In the climax of Shakespeare's great tragedy, Othello is convinced that his wife, Desdemona, has been unfaithful.

Seeing that Othello intends to kill her, and realising that she can't prove her innocence, Desdemona is struck with terror, and breaks down in tears. Othello interprets her reaction as proof of guilt. His mistake is in failing to understand that an innocent person facing an accusation that may lead to death, injury or loss of reputation, may tremble, break out in a sweat, show anxiety, fear etc in a manner indistinguishable from that of a guilty person.

Human beings are not very good at detecting when they are being lied to. In studies, a random control group of university students will have a success rate of about 54%. Not so surprising, perhaps. What is more surprising, is that police officers, judges, professional 'lie-catchers' are hardly more proficient, scoring between 55-60%. The main difference between the groups is that the professionals tend to be far more confident in their judgements, despite many studies showing zero correlation between their confidence and whether they are actually right. Whereas the control group reveals a positive bias, believing liars to be telling the truth, law enforcement professionals often perceive innocent people to be lying.

Recognising the fallibility and unreliability of our minds is a key step on the path to wisdom. If you are sure you can read somebody 'like a book', even a loved one, you are probably, to one degree or another, wrong.

Ajahn Jayasāro
18/4/26

À l'apogée de la grande tragédie shakespearienne, Othello est convaincu de l'infidélité de son épouse, Desdémone. Voyant qu'il a l'intention de la tuer et qu'elle ne peut pas prouver son innocence, elle est saisie de terreur et fond en larmes. Othello interprète cette réaction comme un aveu de culpabilité. Il commet une erreur fatale en supposant qu'une personne innocente, confrontée à une accusation mortelle ou infamante, ne saurait trembler, transpirer ou manifester de l'anxiété, tout comme le ferait une personne coupable.

Les mensonges ne sont pas très bien détectés par les êtres humains. Dans diverses études, le taux de réussite d'un groupe témoin aléatoire d'étudiants universitaires s'élève à peine à 54 %.

Ce n'est peut-être pas si surprenant. Ce qui l'est davantage, c'est que les policiers, les juges et les 'détecteurs de mensonges' professionnels ne sont guère plus compétents, avec des scores compris entre 55 et 60 %. La principale différence entre ces groupes réside dans le fait que les professionnels ont tendance à être beaucoup plus sûrs de leurs jugements, bien que de nombreuses études montrent qu'il n'existe aucune corrélation entre leur confiance et la justesse de leurs décisions. Alors que le groupe témoin présente un biais positif, croyant à tort que les menteurs disent la vérité, les professionnels de l'application de la loi ont tendance à percevoir les innocents comme des menteurs.

Reconnaître la faillibilité et le manque de fiabilité de notre esprit est une étape clé vers la sagesse. Si vous pensez pouvoir lire quelqu'un « comme un livre ouvert », même s'il s'agit d'un être cher, vous vous trompez probablement, à un degré ou à un autre.

Ajahn Jayasāro
18/4/26



Quand le nuisible paraît bénéfique



The history of people harming themselves in the pursuit of beauty is an old one. Mercury has been a favourite ingredient in cosmetics for hundreds of years. The Victorians were devoted to arsenic compounds, which produced the desired "pellucid clearness of complexion" by destroying the users' red blood cells. A lead compound, Venetian Ceruse, was long a favourite with women who coveted the clear, pale skin that was a primary marker of femininity and aristocratic status. This despite the fact that when applied to the face, the lead reacted with moisture to form acid that ate away at the skin. The skin became discoloured and started to peel and scar. This led to a feedback loop: as users' skin became more damaged they applied thicker layers of cerise to conceal it, and so accelerated the absorption of the lead and the resulting poisoning of the brain and kidneys. The study of history helps us to recognize how irrationality and self-destructive behaviour can seem rational and beneficial, even to otherwise intelligent people. The Buddha recommended that lay Buddhists observe eight precepts, two days a month, on every uposatha day. Refraining from all sexual activity, an evening meal, the consumption of news and entertainment, and from all beautification of the body on a regular basis, allows one to step back from usual habits for a short time, to assess what they give to your life, and what they take away.

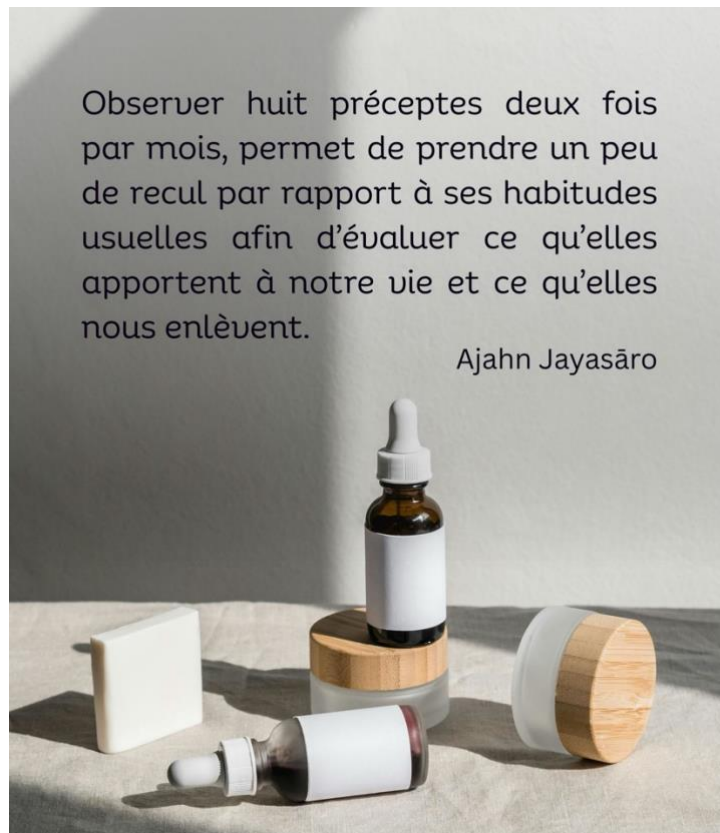
Ajahn Jayasāro
21/4/26

L'histoire des personnes qui se nuisent à elles-mêmes au nom de la beauté remonte à très loin.

Le mercure a été un ingrédient de prédilection dans les cosmétiques pendant des centaines d'années. Les Victoriens ne juraient que par les composés d'arsenic, qui conféraient le « teint limpide et translucide » tant recherché en détruisant les globules rouges des utilisatrices. Un composé de plomb, la céruse vénitienne, était pendant longtemps le produit de prédilection des femmes qui convoitaient cette peau claire et pâle, symbole par excellence de la féminité et du statut aristocratique. Et ce, malgré le fait que, lorsqu'il était appliqué sur le visage, le plomb réagissait avec l'humidité pour former un acide qui rongeaient la peau. La peau se décolorait, commençait à peler et à se couvrir de cicatrices. Cela entraînait un cercle vicieux : à mesure que la peau des utilisatrices s'abîmait, elles appliquaient des couches plus épaisses de céruse pour la dissimuler, accélérant ainsi l'absorption du plomb et entraînant l'empoisonnement du cerveau et des reins.

L'étude de l'histoire nous aide à comprendre comment l'irrationalité et les comportements autodestructeurs peuvent paraître rationnels et bénéfiques, même aux yeux de personnes par ailleurs intelligentes. Le Bouddha recommandait aux bouddhistes laïcs d'observer huit préceptes, deux jours par mois, les jours d'uposatha. S'abstenir régulièrement de toute activité sexuelle, du repas du soir, de la consommation d'actualités et de divertissements, ainsi que de tout embellissement du corps permet de prendre un peu de recul par rapport à ses habitudes usuelles afin d'évaluer ce qu'elles apportent à votre vie et ce qu'elles vous enlèvent.

Ajahn Jayasāro
21/4/26



Regardez de près la nature des choses



The Buddha avoided philosophical debates on practical grounds. Life is short, he said – like dew in the sun – therefore, you should be very careful about the things to which you choose to give your time and effort. The criteria for your choices should be the degree to which something contributes to progress on the path to liberation, or at least does not detract from it. The Buddha considered the popular debates on the nature of reality of his time as failing this test.

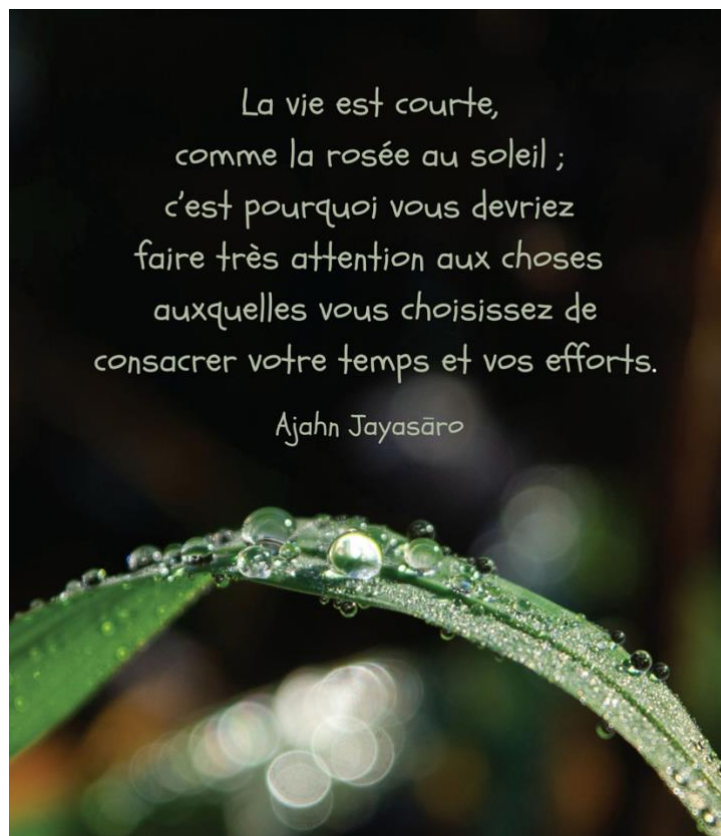
The Buddha's most profound observations bear within them a profound challenge: Look more closely. He summarised all the various beliefs and views of his time, including the eternalist and annihilationist positions still popular today. He said that all such views are based upon grasping at the five khandas: form, feeling tone, perception, mental formations and consciousness as being self or belonging to self. Rather than arguing with religious and philosophical teaching he said: Look for yourself at the nature of your body and mind. Seek to understand the ground of your beliefs. Recognise their contingency.

Ajahn Jayasāro
25/4/26

Le Bouddha évitait les débats philosophiques pour des raisons pratiques. « La vie est courte, disait-il, comme la rosée au soleil ; c'est pourquoi vous devriez faire très attention aux choses auxquelles vous choisissez de consacrer votre temps et vos efforts. » Vos choix devraient être déterminés par la capacité de toute chose à vous faire progresser sur le chemin de la libération ou du moins à ne pas l'entraver. Selon lui, les débats populaires de son époque sur la nature de la réalité ne satisfaisaient pas à ce critère.

Les observations les plus profondes du Bouddha renferment un défi majeur : regardez de plus près. Il a résumé toutes les croyances et opinions de son époque, y compris les positions éternalistes et annihilationnistes qui sont encore populaires aujourd'hui. Il a déclaré que toutes ces opinions reposaient sur l'attachement aux cinq khandas : la forme, la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience ; en les considérant comme le soi ou appartenant au soi. Au lieu de débattre avec les enseignements religieux et philosophiques, il a dit : « Observez par vous-même la nature de votre corps et de votre esprit. » Cherchez à comprendre le fondement de vos convictions. Reconnaissez leur caractère conditionnel.

Ajahn Jayasāro
25/04/26



De condition en condition



" Just as, monks, when rain descends heavily upon some mountaintop, the water flows down along the slope, and fills the clefts, gullies and creeks; these being filled, fill up the pools; these being filled, fill up the ponds; these being filled, fill up the streams; these being filled, fill up the rivers, and the rivers being filled, fill up the great ocean —...in the same way monks, birth is the supporting condition for suffering, suffering for faith, and faith for gladness. Gladness is the supporting condition for joy, joy for tranquillity, and tranquillity for happiness. Happiness is the supporting condition for samādhi, samādhi for the knowledge and vision of things as they really are, and the knowledge and vision of things as they really are for disenchantment (with defilement). Disenchantment is the supporting condition for dispassion, dispassion for liberation, and liberation is the supporting condition for the knowledge of the destruction (of the cankers [āsevas])" (S.N. 12.23)

The phrase 'going with the flow' is used in different ways. This is the version given by the Buddha himself.

Ajahn Jayasāro
28/4/26

« Tout comme, moines, lorsque la pluie tombe abondamment sur le sommet d'une montagne, l'eau ruisselle le long des pentes et remplit les crevasses, les ravins et les ruisseaux ; une fois ceux-ci remplis, ils remplissent les mares ; une fois celles-ci remplies, elles remplissent les étangs ; une fois ceux-ci remplis, ils remplissent les cours d'eau ; une fois ceux-ci remplis, ils remplissent les rivières, et une fois les rivières remplies, elles remplissent le grand océan — de la même manière, moines, la naissance est la condition qui soutient la souffrance, la souffrance est la condition qui soutient la confiance, et la confiance est la condition qui soutient la joie. La joie est la condition qui soutient la tranquillité, la tranquillité est la condition qui soutient le bonheur. Le bonheur est la condition qui soutient le samādhi, le samādhi est la condition qui soutient la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont réellement, et la connaissance et la vision des choses telles qu'elles sont réellement sont les conditions qui soutiennent le désenchantement (vis-à-vis des souillures). Le désenchantement est la condition qui soutient la dépassion, la dépassion est la condition qui soutient la libération, et la libération est la condition qui soutient la connaissance de la destruction (des souillures [āsavas]). » (SN 12.23)

L'expression « aller avec le courant » est utilisée de différentes manières. Voici la version donnée par le Bouddha lui-même.

Ajahn Jayasāro
28/4/26

