



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juin 2026

Faire la distinction entre le courage et la témérité	2
Imperturbable.....	4
Transformer les tendances de l'esprit.....	6
Quelques notes de mon carnet de citations	8
Un coup de foudre.....	10
Saddhā.....	12
Les bienfaits d'un programme quotidien répétitif	14
L'entraînement à la parole juste.....	16

Faire la distinction entre le courage et la témérité



Ajahn Chah once told the Sangha how as a young monk, on one occasion, he literally ran away from a difficult situation. It happened like this: he was staying for a while with a male lay supporter in a deserted monastery. A young widow started to bring her son to offer food to him every morning. After a few days he became suspicious of the widow's intentions towards him. She seemed to be trying to use her sweet, lovable young son as a means of creating a connection between them. It was working. He was feeling a growing attraction to the widow. One night Ajahn Chah woke in a cold sweat. He roused his lay companion. As soon as they'd gathered their belongings, guided by the light of the moon, they set off into the forest.

Ajahn Chah always taught us to be courageous and to face up to our problems. You put out the fire wherever it's burning. At the same time he taught us to be realistic, to humbly acknowledge our present limitations. If we know we are fighting a losing battle, it's best to retreat to higher ground and regroup. In fact, Ajahn Chah didn't retreat from the real problem — the defilements in his heart — but he withdrew from a situation which provoked those defilements to a degree he was not yet ready to face. In telling the story, he reminded us all of the vital distinction between courage and recklessness.

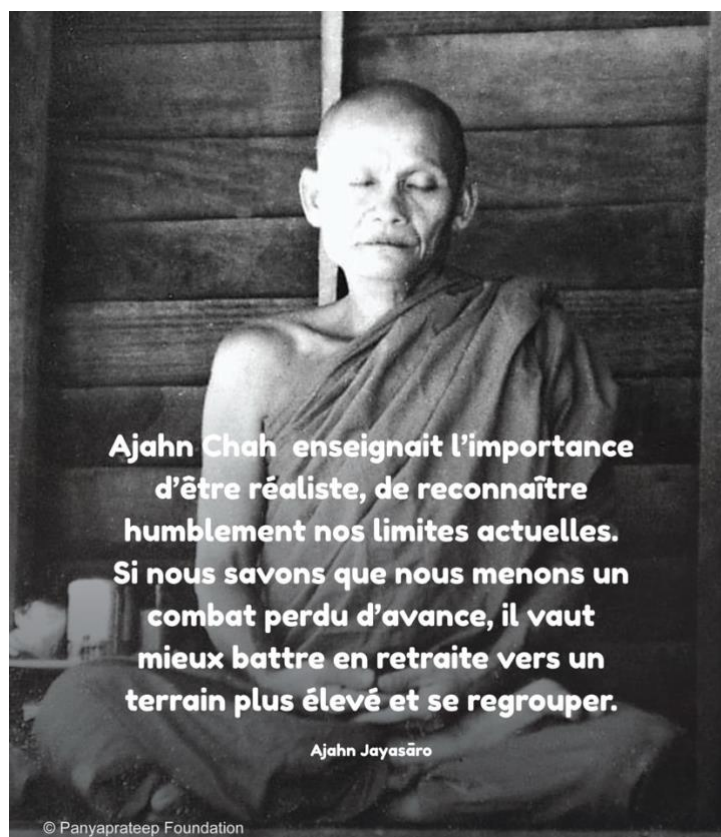
Ajahn Jayasāro
2/6/26

Un jour Ajahn Chah raconta au Sangha comment, alors qu'il était jeune moine, il s'était littéralement enfui pour échapper à une situation difficile. Voici comment cela s'est passé : il séjournait depuis quelque temps dans un monastère désaffecté, avec le soutien d'un laïc. Une jeune veuve avait pris l'habitude d'amener son fils tous les matins pour lui offrir de la nourriture. Après quelques jours, il commença à se méfier des intentions de la veuve à son égard. Elle semblait essayer d'utiliser son jeune fils, si doux et si attachant, comme un moyen de créer un lien entre eux. Cela fonctionnait, et il se sentait de plus en plus attiré par la veuve. Une nuit, Ajahn Chah se réveilla couvert de sueur froide. Il réveilla son compagnon laïc. Dès qu'ils eurent rassemblé leurs affaires, à la lumière de la lune, ils s'enfoncèrent dans la forêt.

Ajahn Chah nous a toujours enseigné à être courageux et à affronter nos problèmes et à éteindre le feu là où il brûle. Il nous a également enseigné l'importance d'être réalistes, de reconnaître humblement nos limites actuelles. Si nous savons que nous menons un combat perdu d'avance, il vaut mieux battre en retraite vers un terrain plus élevé et se regrouper. En fait, Ajahn Chah ne s'est pas détourné du véritable problème — les souillures dans son cœur — mais il s'est retiré d'une situation qui provoquait ces souillures à un degré qu'il n'était pas encore prêt à affronter. En racontant cette histoire, il nous a rappelé à tous la distinction essentielle entre le courage et la témérité.

Ajahn Jayasāro

2/6/26



Imperturbable



On a yacht, the keel is an underwater fin. The keel prevents the wind from pushing the yacht sideways, and helps the yacht to sail efficiently upwind. The keel contains ballast, which stabilises the yacht. The keel is a good analogy for equanimity.

As is a pillar deeply embedded in the earth. The pillar's immovability is not just a function of the material from which it's made. The depth to which the pillar extends below the earth is a crucial factor. Similarly, the strength of equanimity depends on how well it is grounded in wisdom.

The worldly winds that buffet the human mind are never still, but with mindfulness and wisdom they lose their power to blow us around. Equanimity provides us with ballast and anchoring. Seeing how gain is inseparable from loss, acquiring status from losing it, pleasure from pain, and praise from criticism, we don't give them so much importance in life. By not obsessing over unstable things, the mind becomes more stable. Understanding how things change according to causes and conditions, we don't become elated when things go well or depressed when they don't. It's not that we make a choice to keep an even state of mind, but that evenness and balance arise naturally when mindfulness and samādhi are informed by wisdom.

Another image: a huge white elephant looks down and sees angry puppies nipping its feet. The elephant feels something, but it's a nothing kind of something, and it walks on, unperturbed.

Ajahn Jayasāro
6/6/26

La quille d'un voilier agit comme une nageoire sous-marine. Elle empêche le vent de pousser le bateau de côté et lui permet de naviguer efficacement contre le vent. Elle contient du lest qui stabilise le navire. La quille d'un voilier représente très bien l'équanimité.

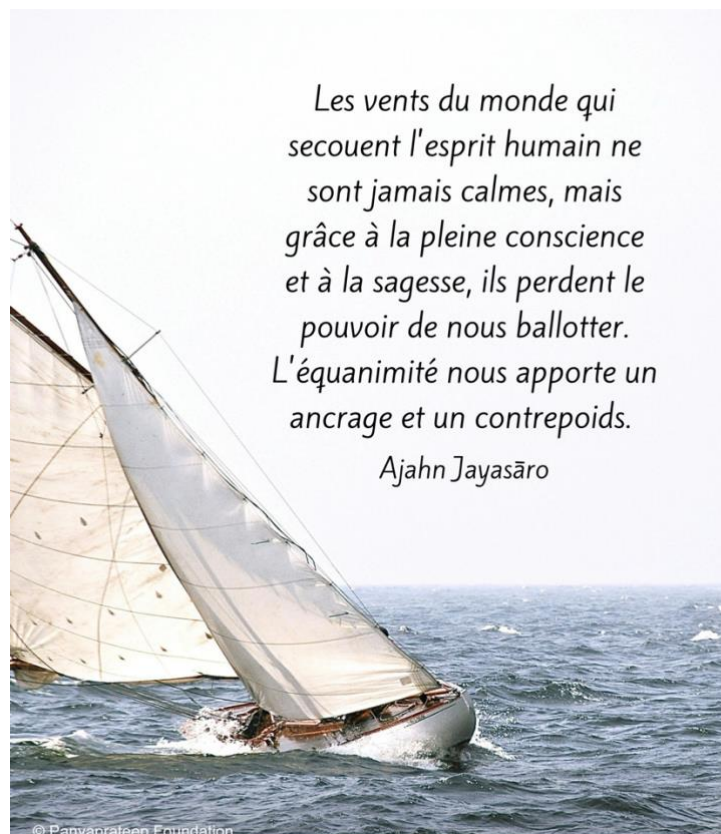
Il en va de même pour un pilier profondément enfoncé dans la terre. La stabilité d'un pilier ne dépend pas uniquement de son matériau. Un facteur déterminant est la profondeur à laquelle il est enfoui dans la terre. De même, la force de l'équanimité dépend de la qualité de son ancrage dans la sagesse.

Les vents du monde qui secouent l'esprit humain ne sont jamais calmes, mais grâce à la pleine conscience et à la sagesse, ils perdent le pouvoir de nous ballotter. L'équanimité nous apporte un ancrage et un contrepoids. En comprenant que le gain est indissociable de la perte, qu'acquérir un statut social élevé est indissociable de sa perte, que le plaisir est lié à la douleur et que les louanges sont liées à la critique, nous accordons moins d'importance à ces choses dans la vie.

L'esprit devient plus stable lorsqu'il n'est pas obsédé par des choses instables. En comprenant que les choses changent en fonction de causes et de conditions, nous ne nous réjouissons pas outre mesure lorsque tout va bien, et ne nous laissons pas abattre lorsque ce n'est pas le cas. Maintenir un état d'esprit équilibré n'est pas un choix que nous devons faire ; cet équilibre se manifeste naturellement lorsque la pleine conscience et le samādhi sont éclairés par la sagesse.

Une autre image : un énorme éléphant blanc baisse les yeux et voit des chiots en colère lui mordiller les pieds. L'éléphant ressent quelque chose, mais c'est un « quelque chose » qui n'est rien, et il continue son chemin, imperturbable.

Ajahn Jayasāro
06/06/26



Transformer les tendances de l'esprit



People whose minds are dominated by greed give constant attention to things they like. They latch on to them, cling to them tenaciously, until enjoyment of them becomes vital to their idea of who they are. It is not the path of peace. But there is a spiritual upside. If these people are able to transmute their obsession with sense pleasures into an obsession with a meditation object, their mind can become very focused and joyful. The greedy mind bears within it a capacity for single-minded devotion.

People whose minds are dominated by negativity, give constant attention to things they dislike. They latch on to them, cling to them tenaciously, until the critical fault-finding obsession becomes vital to their idea of who they are. Also, not a path to peace. But, also, coming with a spiritual upside. If these people are able to transmute their obsession with finding fault in people, objects and situations into an obsession with finding fault in conditioned existence, their minds can become as clear and sharp as diamond. The negative mind bears within it a capacity for awakening wisdom.

Ajahn Jayasāro
9/6/26

Les personnes dont l'esprit est dominé par l'avidité accordent une attention constante aux choses qu'elles aiment. Elles s'y accrochent et s'y agrippent avec ténacité, jusqu'à ce que le plaisir qu'elles en tirent devienne essentiel à l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Ce n'est pas la voie de la paix, mais l'avidité a aussi un côté positif sur le plan spirituel. Si ces personnes parviennent à transformer leur obsession pour les plaisirs des sens en une obsession pour un objet de méditation, leur esprit peut devenir très concentré et joyeux. L'esprit avide recèle en lui une capacité de dévotion sans partage.

Les personnes dont l'esprit est dominé par la négativité accordent une attention constante aux choses qu'elles détestent. Elles s'y accrochent et s'y agrippent avec ténacité jusqu'à ce que l'obsession consistant à critiquer et à trouver des défauts devienne essentielle à l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Ce n'est pas non plus un chemin vers la paix mais la négativité a aussi un côté positif sur le plan spirituel. Si ces personnes parviennent à transformer leur obsession à trouver des défauts chez les gens, les objets et les situations en une obsession à trouver des défauts dans l'existence conditionnée, leur esprit peut devenir aussi clair et tranchant qu'un diamant. L'esprit négatif recèle en lui une capacité d'éveiller la sagesse.

Ajahn Jayasāro
09/06/26



Quelques notes de mon carnet de citations



Over the years I've jotted down wise, interesting, thought-provoking, funny things I've heard and read. Today, I would like to share with you a few entries from my quotes file.

"I got interested in this idea that power now works not through traditional forms, but through the idea of individualism. It says you should be allowed to do what you want to do, but we will serve you to get that... I've always had this theory that self-expression is the conformity of our age."

Adam Curtis

"When your sparring partner scratches or head-butts you, you don't then make a show of it, or protest, or view him with suspicion, or as plotting against you. And yet you keep an eye on him, not as an enemy or with suspicion, but with a healthy avoidance... We should give a pass to many things with our fellow trainees. For, as I've said, it's possible to avoid without suspicion or hate."

Marau Avelius

"The joy that comes with winning lasts about five minutes, and what is left is a gaping void and a loneliness that is hard to describe."

Marcelo Bielsa

"Be patient towards all that is unsolved in your heart and try to love the questions themselves."

Rainer Maria Rilke

"Crowd: We're all different."

One man: I'm not!"

Monty Python

Ajahn Jayasaro
13/6/20

Au fil des ans, j'ai noté des propos que j'ai lus ou entendus : certains pleins de sagesse, d'autres intéressants, stimulants ou drôles. Aujourd'hui, j'aimerais partager quelques extraits de mon recueil de citations.

« Je me suis intéressé à cette idée selon laquelle le pouvoir ne s'exerce plus aujourd'hui au travers des formes traditionnelles, mais au travers de l'individualisme. Cela revient à dire que tu devrais avoir le droit de faire ce que tu veux mais que c'est nous qui allons t'aider à y parvenir J'ai toujours pensé que l'expression de soi était la conformité de notre époque... »

Adam Curtis

« Dans les gymnases, lorsque l'adversaire nous égratigne ou nous frappe d'un coup de tête, nous ne montrons aucun ressentiment, nous ne protestons pas, Nous n'imaginons pas qu'il complotte contre nous. Pourtant nous gardons un œil sur lui et maintenons une distance prudente, sans voir en lui un ennemi ni le tenir en suspicion. Nous devrions agir de même avec nos compagnons d'entraînement dans la vie. Car, comme je l'ai dit, il est toujours possible d'esquiver, sans soupçon et sans haine. »

Marc Aurèle

« La joie qui accompagne la victoire dure environ cinq minutes et ce qui reste, c'est un vide béant et une solitude difficile à décrire. »

Marcelo Bielsa

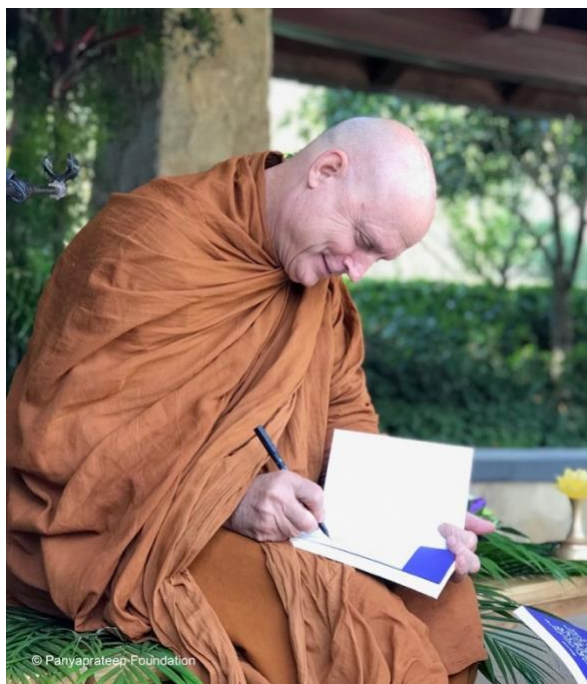
« Sois patient envers tout ce qui n'est pas résolu dans ton cœur, et essaie d'aimer les questions elles-mêmes. »

Rainer Maria Rilke

« La foule : Nous sommes tous différents !
Un homme : Pas moi ! »

Monty Python

Ajahn Jayasāro
13/06/22



Un coup de foudre



Ajahn Chah was born on the 16th June 1918 in a small village in northeast Thailand.

He entered the Sangha at a young age, and in his mid-twenties set off on foot from his local monastery in search of a meditation master. It was more than a year later that he found his way to Luang Bop Man, the founder and greatest figure in the Thai Forest Tradition. A few days in the master's presence were enough to provide Ajahn Chah with vital understanding and life-long inspiration. In 1954 he established a forest monastery a few kilometres from his home village and lived there until his death in 1992.

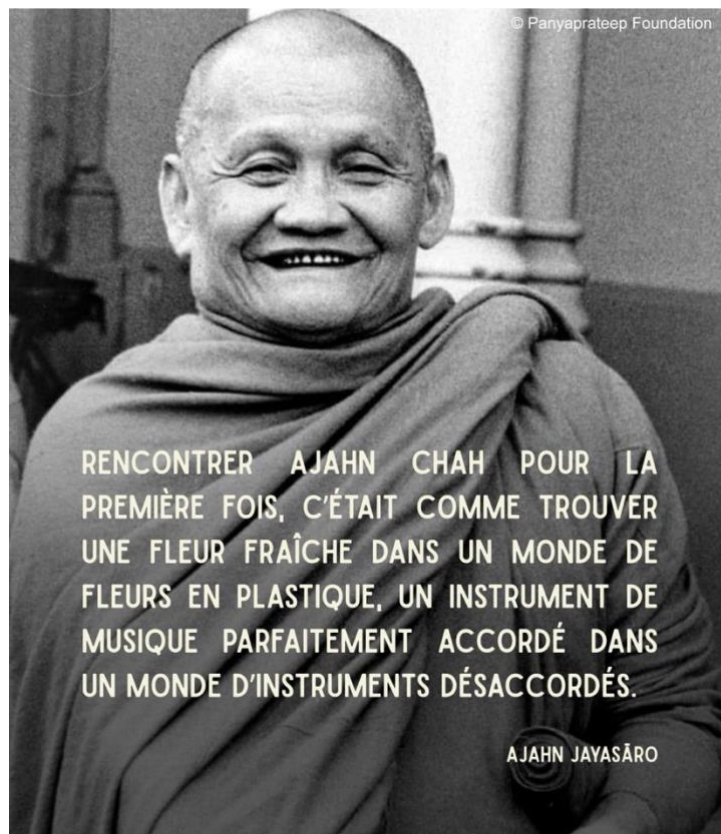
On a late afternoon in 1978 Ajahn Chah was sitting underneath his kuti speaking with some monks. It was the full-moon day. The Patimokkha recitation was over and an all-night practice session lay ahead. A monk approached, bowed to Ajahn Chah, and introduced a white-robe postulant, newly-arrived from the branch community in England. Ajahn Chah looked at the young Westerner and gestured to him to come closer. The young man crawled on his knees towards Ajahn Chah, who gave to him the cup of herbal tea he was drinking. Later, the young man tried to articulate how he felt during that first meeting. He said it was like coming across a fresh flower in a world of plastic flowers, a perfectly tuned musical instrument in a world of untuned instruments, a mirror, a mountain, a source of fresh spring water. The young man never tired of these similes and added more over the following years. As an old monk himself, a teenager asked him if he believed in love at first sight. He replied, "As it happens...."

Ajahn Jayasaro 16/6/26

Ajahn Chah est né le 16 juin 1918 dans un petit village du nord-est de la Thaïlande. Il entra dans le Sangha dès son plus jeune âge et, vers l'âge de vingt-cinq ans, il quitta son monastère local et partit à pied à la recherche d'un maître de méditation. Ce n'est qu'un peu plus d'un an plus tard qu'il trouva le chemin qui le mena vers Luang Boo Man, fondateur et un des grands maîtres de la Tradition de la Forêt Thaïlandaise. Quelques jours passés en présence du maître suffirent à apporter à Ajahn Chah une compréhension essentielle et une inspiration pour toute sa vie. En 1954, il fonda un monastère de la forêt à quelques kilomètres de son village natal, où il vécut jusqu'à sa mort en 1992.

Un jour en fin d'après-midi en 1978, Ajahn Chah était assis sous son kuti et conversait avec quelques moines. C'était le jour de la pleine lune. La récitation du Patimokka était terminée et une nuit entière de pratique les attendait. Un moine s'approcha, se prosterna devant Ajahn Chah et lui présenta un postulant en robe blanche, tout juste arrivé de la communauté affiliée en Angleterre. Ajahn Chah regarda le jeune Occidental et lui fit signe de s'approcher. Le jeune homme s'avança à genoux vers Ajahn Chah, qui lui tendit la tasse de tisane qu'il était en train de boire. Plus tard, le jeune homme tenta d'exprimer ce qu'il avait ressenti lors de cette première rencontre. Il dit que c'était comme trouver une fleur fraîche dans un monde de fleurs en plastique, un instrument de musique parfaitement accordé dans un monde d'instruments désaccordés, un miroir, une montagne, une source d'eau fraîche. Le jeune homme ne se lassait jamais de ces comparaisons et en ajouta d'autres au cours des années suivantes. Devenu lui-même un vieux moine, un adolescent lui demanda s'il croyait au coup de foudre. Il répondit : « Ça arrive... »

Ajahn Jayasāro
16/6/26



Saddhā



The unique characteristic of saddhā (usually translated into English as faith) is that it arises with regard to verifiable hypotheses rather than unverifiable dogmas.

Saddhā is a trust and confidence in the wisdom and compassion of the Buddha that arises through hearing or reading his teachings, or else coming into contact with somebody who embodies them.

The guiding faith of a Buddhist is, ^{that} the Buddha is truly enlightened, that the Dhamma shows a true path to liberation, and that there are men and women who have realised liberation by practising the Dhamma. In short, saddhā is the confidence that liberation is possible and the Eightfold Path leads to it, all ~~the~~ due to the law of kamma.

Saddhā is accompanied by a sense of clarity, of brightness and uplift in the mind. It is compared ^{to} a water-clearing gem that causes all the sediment in a muddy pond to sink to the bottom. One's path seems clear. Saddhā simplifies, prioritises. The mind is energised by the absence of doubt, and feels joy. These pleasant psychological effects can also arise through faith in dogmas and explains why faith forms the bedrock of most religions.

But in Buddhism there is an added benefit. Because the teachings are primarily concerned with the training of action, speech and mind that results in liberation, it also leads to aspiration and effort. Indeed, the effort to verify the teachings by putting them into practice is the clearest indication that true faith is present. The path to liberation is not easy. Saddhā is the unwavering confidence that keeps us going through thick and thin.

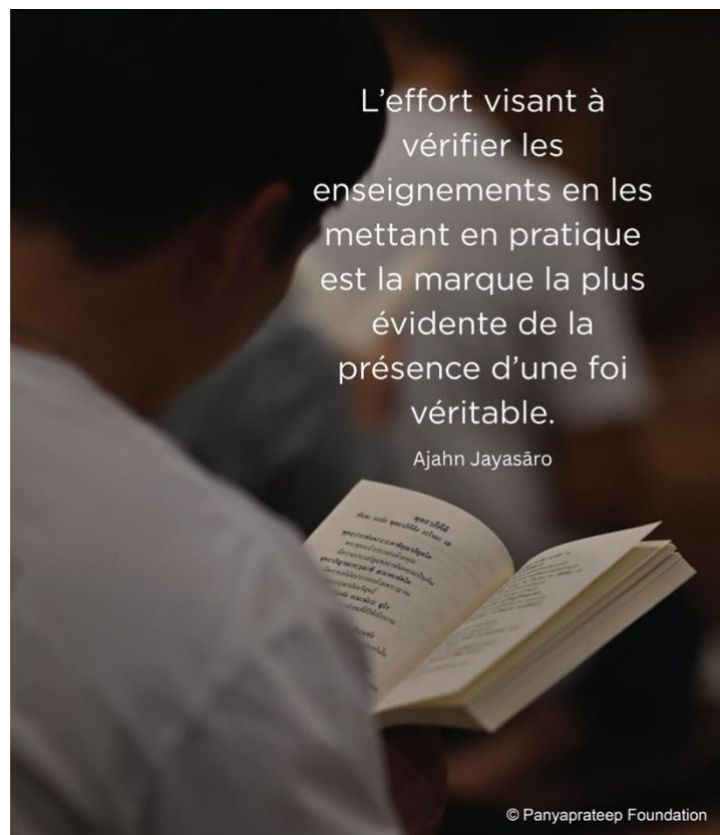
Apaṇḍita
2011/10/1

La caractéristique unique de saddhā (généralement traduit en anglais par « foi ») est qu'elle naît à l'égard d'hypothèses vérifiables plutôt que de dogmes invérifiables. Saddhā est une confiance en la sagesse et la compassion du Bouddha qui naît en écoutant ou en lisant ses enseignements, ou encore en entrant en contact avec quelqu'un qui les incarne.

La foi qui guide un bouddhiste repose sur la conviction que le Bouddha est véritablement éveillé, que le Dhamma montre un véritable chemin vers la libération, et qu'il existe des hommes et des femmes qui ont atteint la libération en pratiquant le Dhamma. En bref, saddhā est la certitude que la libération est possible et que le Chemin Octuple y mène, tout cela grâce à la loi du kamma.

Saddhā s'accompagne d'un état de clarté, de lucidité et d'élévation de l'esprit. On compare saddhā à une gemme qui clarifie l'eau et fait couler au fond tous les sédiments d'un étang boueux. Le chemin à suivre semble alors clair. Saddhā simplifie, établit des priorités. L'esprit est dynamisé par l'absence de doute et éprouve de la joie. Ces effets psychologiques agréables peuvent également découler de la foi en des dogmes et expliquent pourquoi la foi constitue le fondement de la plupart des religions. Mais dans le bouddhisme, il y a un avantage supplémentaire. Comme les enseignements portent principalement sur l'entraînement de l'action, de la parole et de l'esprit qui mène à la libération, cela conduit également à l'aspiration et à l'effort. L'effort visant à vérifier les enseignements en les mettant en pratique est la marque la plus évidente de la présence d'une foi véritable. Le chemin vers la libération n'est pas facile. Saddhā est cette confiance inébranlable qui nous permet de persévérer contre vents et marées.

Ajahn Jayasaro
20/6/26



Les bienfaits d'un programme quotidien répétitif



The daily schedule in a monastery is deliberately repetitive. Externally, the repetition creates a supportive sense of calm and order.

Internally, monastics are spared a lot of unnecessary 'decision anxiety'. Repetition shifts emphasis from the idea of time as linear – an arrow hurtling into the future – and returns to the more natural experience of time as a cycle. This reduces restlessness and is more conducive to keeping the mind in the present. External repetition also helps monastics to recognise inner fluctuations of the mind without attributing them to events or people. In a forest monastery a bell may ring throughout the day at fixed times with fixed meanings such as group meditation, mealtime, work period, and so on. While the sound and its meaning remains stable, reactions to it will range from enthusiasm through indifference to resistance. Observing these varied reactions to unvaried phenomena, help monastics to be aware of mental states as selfless, conditioned phenomena. At the very least they cease to ~~see~~ take their reactions so seriously.

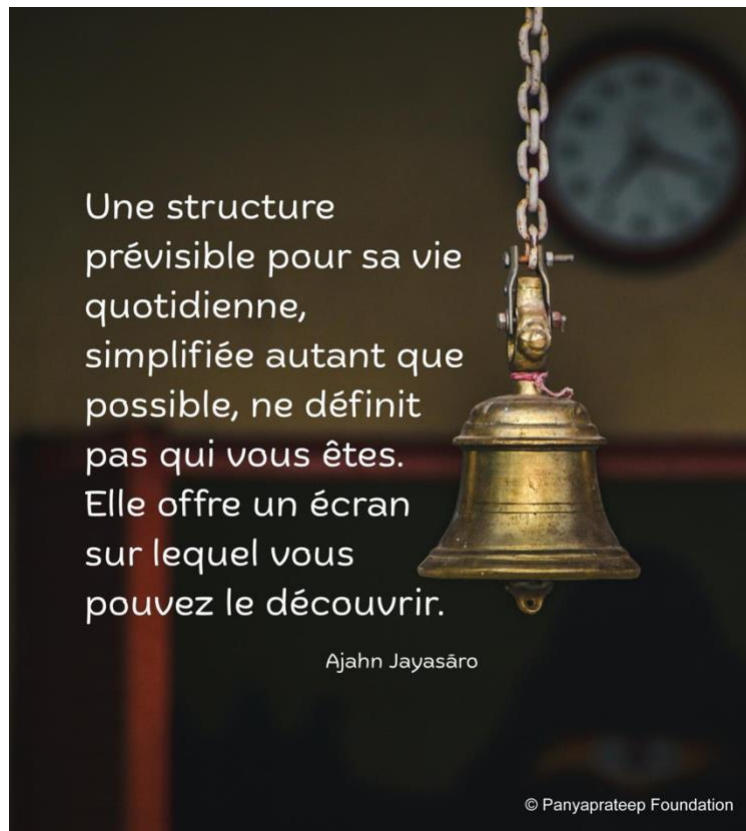
For lay Buddhists, a takeaway here is that a repetitive schedule does not have to lead to feelings of boredom, dreariness and stagnation. A predictable structure for one's daily life, simplified wherever possible, does not define who you are. It provides a screen on which you can find out.

Ajahn Jayasiro
23/6/26

Le programme quotidien dans un monastère est délibérément répétitif. Extérieurement, cette répétition crée un sentiment rassurant de calme et d'ordre. Intérieurement, elle épargne aux membres de la communauté monastique bien des « angoisses liées aux décisions » inutiles. La répétition déplace l'accent mis sur la conception linéaire du temps — une flèche se précipitant vers l'avenir — pour revenir à l'expérience plus naturelle du temps en tant que cycle. Cela réduit l'agitation et favorise davantage le maintien de l'esprit dans le présent. La répétition extérieure aide également les moines et les nonnes à reconnaître les fluctuations intérieures de l'esprit sans les attribuer à des événements ou à des personnes. Dans un monastère de la forêt, une cloche peut sonner régulièrement tout au long de la journée à des heures fixes, avec des significations bien définies telles que la méditation en groupe, l'heure du repas, la période de travail, etc. Alors que le son et sa signification restent stables, les réactions qu'il suscite vont de l'enthousiasme à l'indifférence, voire à la résistance. L'observation de ces réactions variées face à un même phénomène aide les moines et les nonnes à prendre conscience que les états mentaux sont des phénomènes conditionnés et dépourvus de soi. Au minimum, ils cessent de prendre leurs réactions trop au sérieux.

Pour les bouddhistes laïcs, l'enseignement à retenir ici est qu'un emploi du temps répétitif ne conduit pas nécessairement à des sentiments d'ennui, de morosité et de stagnation. Une structure prévisible pour sa vie quotidienne, simplifiée autant que possible, ne définit pas qui vous êtes. Elle offre un écran sur lequel vous pouvez le découvrir.

Ajahn Jayasāro
23/6/26



L'entraînement à la parole juste



Mindfulness of speech is not easy. The advice to think before you speak doesn't seem practical in any kind of free-flowing conversation. We can, however, cultivate the ability to be aware of incipient speech in the light of our values.

To do this, we start with the easy or easier. We've all been in situations where we wanted to say something, but for one reason or another, could not. It might be, for example, in the midst of a silent meditation retreat, or in a meeting where it's not yet our turn to respond to a contentious point. Whatever the case, we experience the words we want to say in our chest, maybe even rising up into the throat in waves. The practice here is to observe and memorise.

The same sensations occur during conversations. An obvious example would be when someone is talking at you rather than with you, and your words have no outlet. But they also occur in more fluid stress-free exchanges. If you have developed a sufficient level of sensitivity to those feelings, mindfulness of them will arise. In a remarkably short time criteria for right speech such as truthfulness, benefit, timeliness, absence of defilement come to mind and examine the speech-to-be. The clearer those criteria are to you, and the more committed to them you are, the better. It becomes automatic. It is a marvellous demonstration of the power of the mind.

AJ. 27/6/26

La pleine conscience de la parole n'est pas chose aisée. Le conseil de réfléchir avant de parler ne semble pas très pratique dans le cadre d'une conversation courante. Nous pouvons toutefois cultiver la capacité à prendre conscience des paroles naissantes à la lumière de nos valeurs.

Pour ce faire, nous commençons par ce qui est facile, ou du moins plus facile. Nous nous sommes tous déjà retrouvés dans des situations où nous voulions dire quelque chose, mais où, pour une raison ou une autre, nous ne pouvions pas le faire. Cela peut être, par exemple, au cours d'une retraite de méditation silencieuse ou lors d'une réunion où ce n'est pas encore notre tour de répondre à un point controversé. Quoi qu'il en soit, nous ressentons les mots que nous voulons prononcer dans notre poitrine, voire monter par vagues jusqu'à la gorge. La pratique consiste ici à observer et à mémoriser.

Les mêmes sensations se produisent au cours des conversations. Un exemple évident serait lorsque quelqu'un vous parle plutôt que de dialoguer avec vous, et que vos mots ne trouvent pas d'issue. Mais elles surviennent également lors d'échanges plus fluides et sans tension. Si vous avez développé un niveau de sensibilité suffisant à ces sensations, la pleine conscience de celles-ci s'éveillera. En un temps remarquablement court, les critères d'une parole juste — tels que la véracité, le bienfait, l'opportunité, l'absence de souillure — vous viennent à l'esprit et évaluent la parole que vous vous apprêtez à prononcer. Plus ces critères vous apparaissent clairs, et plus vous y adhérez, mieux c'est. Cela devient automatique. C'est une merveilleuse démonstration du pouvoir de l'esprit.

Ajahn Jayasāro
27/6/26

