



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Août 2026

La méditation en marche.....	2
Quelques vers du Tuvaṭaka Sutta	4
Résister à la manipulation.....	6
Quand l'esprit cherche sa dose de plaisir	8
Dhamma- Vinaya.....	10
La mémoire peut se cultiver	12
Sīla et Mettā se renforcent mutuellement.....	14
La respiration comme contemplation du corps.....	16
Les désirs contrariés mènent à la colère.....	18

La méditation en marche



Walking meditation has always been an important feature of the Thai Forest Tradition. Luang Bua Kharu, one of the foremost disciples of the founder, Luang Bua Man, was perhaps its greatest exponent. He used to walk six hours a day — three two-hour sessions — in addition to almsround in the local village, and a daily period of sweeping leaves.

The advantages of walking meditation are many, beginning with the obvious benefits for the meditator's physical health. But its essential value lies in the opportunity it provides to develop mindfulness in movement. By doing so, it functions as a complement to the mindfulness in stillness cultivated through sitting meditation. Alternating periods of sitting and walking meditation allows the meditator to practise for many hours a day without strain. Walking can also be a better option when illness or physical problems make sitting difficult. And it can be a good choice when sitting may easily lead to drowsiness, such as after a meal or late at night.

Walking at a more or less natural pace, hands folded in front, the eyes open, can make it harder to let go of thinking than in the sitting posture, but there are compensations. The energy of walking thoughts, once tamed, can be transformed into the investigation of body and mind. The awareness that arises from walking meditation is more easily integrated into daily life than that cultivated through sitting. Short periods of walking, say from a vehicle to a building, or even from one room to another, can allow the mind to reset, and prevent the accumulation of stress during working hours.

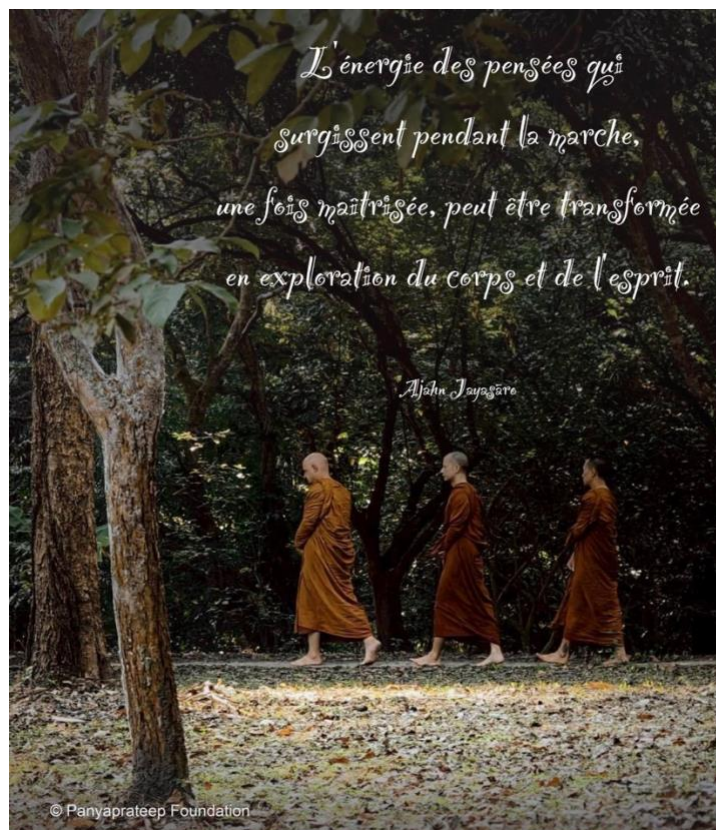
ATJ 1/5/26

La méditation en marche a toujours occupé une place importante dans la Tradition de la Forêt Thaïlandaise. Luang Phu Khaa, l'un des principaux disciples du fondateur, Luang Phu Man, en fut peut-être le plus grand représentant. Il avait pour habitude de marcher six heures par jour - trois séances de deux heures chacune - en plus de la tournée d'aumônes au village voisin et d'une séance quotidienne de balayage des feuilles.

Les avantages de la méditation en marche sont nombreux, à commencer par les bienfaits évidents pour la santé physique du méditant. Mais sa valeur essentielle réside dans l'opportunité qu'elle offre de développer la pleine conscience dans le mouvement. Ce faisant, elle vient compléter la pleine conscience dans l'immobilité cultivée par la méditation assise. Alternier des périodes de méditation assise et de méditation en marche permet au méditant de pratiquer pendant de nombreuses heures par jour sans tension. La marche peut également constituer une meilleure option lorsque la maladie ou des problèmes physiques rendent la position assise difficile. Elle peut aussi être un bon choix lorsque la position assise risque de provoquer de la somnolence, par exemple après un repas ou tard dans la nuit.

Marcher à un rythme plus ou moins naturel, les mains jointes devant soi, les yeux ouverts, peut rendre le lâcher-prise face aux pensées plus difficile que dans la posture assise, mais il y a des compensations. L'énergie des pensées qui surgissent pendant la marche, une fois maîtrisée, peut être transformée en exploration du corps et de l'esprit. La conscience qui naît de la méditation en marche s'intègre plus facilement dans la vie quotidienne que celle cultivée par la méditation assise. De courtes périodes de marche, par exemple entre un véhicule et un bâtiment, ou même d'une pièce à l'autre, peuvent permettre à l'esprit de se ressourcer et d'éviter l'accumulation de stress pendant les heures de travail.

AJ
01.08.26



Quelques vers du Tuvaṭaka Sutta



Some of the most beautiful and profound poetry in the Buddha's discourses appears in the Sutta Nipāta. In the Tuvaṭaka Sutta, a young ascetic asks about the highest goal of the monk's life and the correct way to live as a monastic. I would like to share with you a few lines of the Buddha's response.

"Let one with wisdom cut off (the conceit) 'I am', the root all proliferation. Whatever cravings lie within, being ever mindful, let one train in subduing them."

"One should not let what is known, internally or externally, give rise to rigidity, for that is not called (true) quenching by the good."

"One should not, on account of one's knowledge, consider oneself superior or inferior to another, or equal to them."

"One should achieve peace internally, not seek it through others."

"For one who is at peace with himself, there is nothing grasped at, much less pushed away."

"Just as in the middle of the ocean, no wave arises and the ocean remains steady, so too one should remain unwavering and still."

On right conduct, the Buddha says

"He should not let his eyes wander where they will; he should shut his ears to village gossip. He should not covet the taste (of fine foods) and not cherish anything in the world as 'mine'."

"In the midst of unpleasant contacts, he should not lament. He should not yearn for any state of existence. He should not tremble amidst fearful conditions."

"A monk should train mindfully. Having known quenching as ease, he should not be heedless in Gotama's teachings."

AJ 4/19/26

C'est dans le Sutta Nipāta que l'on trouve certains des vers les plus beaux et les plus profonds des discours du Bouddha. Dans le Tuvaṭṭaka Sutta, un jeune ascète s'interroge sur le but suprême de la vie d'un moine et sur la manière juste de mener la vie monastique. J'aimerais partager avec vous quelques vers tirés de la réponse du Bouddha.

« Que celui qui possède la sagesse coupe court à (l'orgueil) « je suis », racine de toute prolifération. Quels que soient les désirs qui se trouvent en lui, en restant toujours attentif, qu'il s'entraîne à les maîtriser. »

« On ne doit pas laisser ce qui est connu, intérieurement ou extérieurement, donner lieu à de la rigidité, car cela n'est pas appelé (véritable) extinction par les sages. »

« On ne doit pas, en raison de sa connaissance, se considérer comme supérieur ou inférieur à autrui, ni comme son égal. »

« On doit atteindre la paix intérieure, et non la rechercher à travers les autres. »

« Pour celui qui est en paix avec lui-même, il n'y a rien à saisir, et encore moins à repousser. »

« Tout comme au milieu de l'océan, aucune vague ne se forme et l'océan reste calme, de même, on doit rester inébranlable et immuable. »

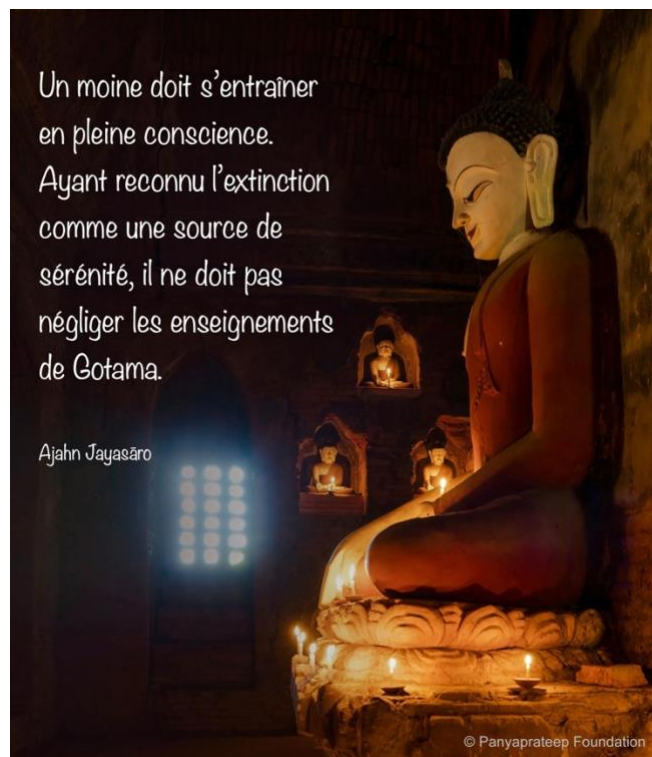
Au sujet de la conduite juste, le Bouddha dit

« Il ne doit pas laisser ses yeux errer à leur guise ; il doit fermer ses oreilles aux commérages du village. Il ne doit pas convoiter le goût (des mets raffinés) et ne doit rien chérir dans le monde comme "mien". »

« Au milieu de contacts désagréables, il ne doit pas se lamenter. Il ne doit aspirer à aucun état d'existence. Il ne doit pas trembler face à des situations effrayantes. »

« Un moine doit s'entraîner en pleine conscience. Ayant reconnu l'extinction comme une source de sérénité, il ne doit pas négliger les enseignements de Gotama. »

AJ 4/8/26



Résister à la manipulation



Cultivating mindfulness helps us to be aware and thus protected from attempted manipulation. Attempted manipulation takes many forms depending on its aims: to make us believe, agree, consent, consume, do something, not do something etc. In most cases it consists of an implicit or explicit appeal. With some appeals the emphasis is on a particular way of looking at or making sense of things. For example, someone might try to persuade us to carry on with some misguided activity, because stopping would render all our previous efforts and sacrifices meaningless. If we can recall in time (be mindful) of the 'sunk cost fallacy' we would remind ourselves that meaningless losses in the ~~past~~ past don't justify us in committing to further meaningless losses in the future. Appeals are also often made to unexamined biases regarding authority, popularity, tradition and innovation, and to confused ideas about causality.

Many appeals aim straight at the emotions: greed, anger (the most effective), lust, pride, pity, fear of physical dangers, fear of being ridiculed, rejected, ignored. Mindfulness can keep us grounded and calm in this kind of assault, but even our values and principles can be targeted. "Give up X, don't be so selfish. If you were really unselfish, a good person, you'd choose Y."

Buddhists tend to be susceptible to an appeal to moderation. Someone creates two opposing factors, the 'extremes', and positions their own view between them as a middle way. But a middle way between two wrongs is not the Buddha's middle way. The middle way between the first precept and killing animals indiscriminately? It's not killing for food. It is the first precept, not an extreme at all.

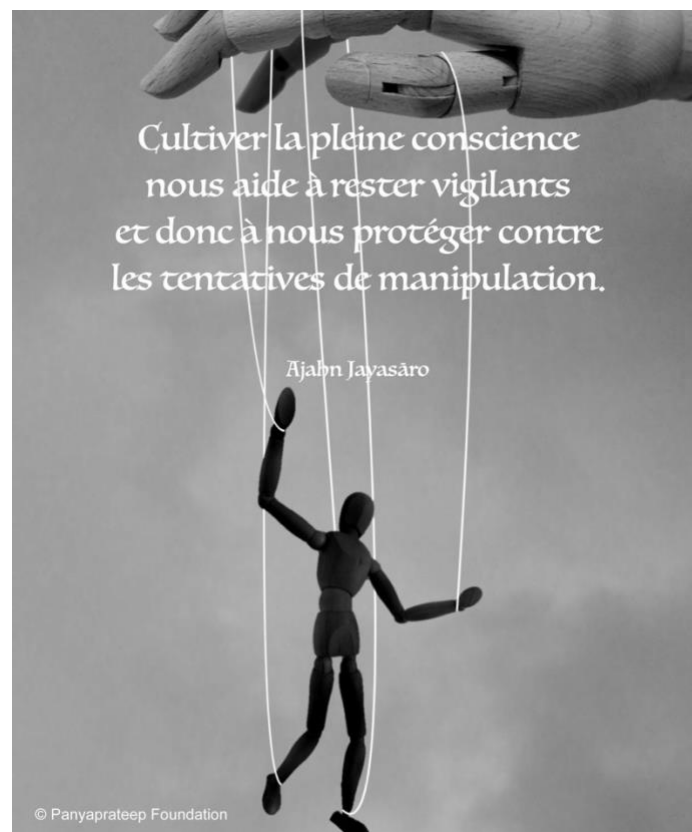
AT 8/8/26

Cultiver la pleine conscience nous aide à rester vigilants et donc à nous prémunir contre les tentatives de manipulation. Ces dernières prennent de nombreuses formes selon leurs objectifs : nous faire croire, accepter, consentir, consommer, agir, ne pas agir, etc. Dans la plupart des cas, elles consistent en un appel implicite ou explicite. Certains de ces appels mettent l'accent sur une manière particulière de voir les choses ou de leur donner un sens. Par exemple, quelqu'un pourrait tenter de nous persuader de poursuivre une activité malavisée, sous prétexte que s'arrêter rendrait tous nos efforts et sacrifices passés inutiles. Si nous savons nous rappeler à temps (en faisant preuve de pleine conscience) le « sophisme du coût irrécupérable », nous nous souviendrons que des pertes inutiles subies dans le passé ne justifient pas que nous nous engageons à en subir d'autres, tout aussi inutiles, à l'avenir. De nombreux appels s'appuient également sur des préjugés non remis en question concernant l'autorité, la popularité, la tradition et l'innovation, ainsi que sur des idées confuses au sujet de la causalité.

De nombreux appels visent directement les émotions : la cupidité, la colère (celle qui nous affecte le plus), la luxure, l'orgueil, la pitié, la peur des dangers physiques, la peur d'être ridiculisé, rejeté ou ignoré. La pleine conscience peut nous aider à garder les pieds sur terre et à rester calmes face à ce genre d'assaut, mais même nos valeurs et nos principes peuvent être pris pour cible : « Renonce à X, ne sois pas si égoïste. Si tu étais vraiment altruiste, une bonne personne, tu choisirais Y. »

Les bouddhistes ont tendance à être sensibles à l'appel à la modération. Quelqu'un crée deux facteurs opposés, les « extrêmes », et positionne son propre point de vue entre les deux comme voie du milieu. Mais une voie du milieu entre deux torts n'est pas la voie du milieu du Bouddha. La voie du milieu entre le premier précepte et le fait de tuer des animaux sans discernement ? Ce n'est pas de tuer pour se nourrir. C'est le premier précepte, qui n'est pas du tout un extrême.

AJ 08/08/26



Quand l'esprit cherche sa dose de plaisir



The first hindrance to inner peace and wisdom is kāmachanda, usually translated as sensual desire. In meditation practice, the hindrance manifests as enjoyment of memory and imagination.

The last thing the untrained mind wants to do is focus on something as bland and uninteresting as the breath seems to be. Trying to sustain attention on the breath feels boring and frustrating. The mind rebels. It wants pleasure and it wants it now. Sitting cross-legged on the floor we can't find that hit of pleasure physically, so we seek it within. Thoughts of the things we like brings us an immediate reward. Sexual fantasies are the most engrossing, but anything that brings us pleasure will do. It may be as anodyne as replaying pleasant family memories, or anticipation of some future plans. It may involve sport, movies, music, politics. Anything at all in the world of the senses. Anything at all that produces that instant familiar reassuring glow that we are addicted to.

Dealing with this hindrance requires patience to bear with the meditation technique even though it has yet to bear fruit. Cultivating faith in the process helps, perhaps by bringing to mind stories from the lives of enlightened teachers. In daily life, it is important to wear ourselves away from ^{escaping} unwelcome experiences into the quick fix of a pleasant feeling. By committing ourselves to be fully present to our experience, whatever form it may take, we expand our comfort zone. From being consumers of experience, we become students of it.

AJ 11/8/26

Le premier obstacle à la paix intérieure et à la sagesse est kāmaccanda, généralement traduit par « désir sensuel ». Dans la pratique de la méditation, cet obstacle se manifeste par le plaisir tiré des souvenirs et de l’imagination.

La dernière chose que l’esprit non entraîné ait envie de faire, c’est de se concentrer sur quelque chose d’aussi fade et inintéressant que semble l’être la respiration. Essayer de maintenir son attention sur la respiration semble ennuyeux et frustrant. L’esprit se rebelle. Il veut du plaisir, et il le veut tout de suite. Assis en tailleur sur le sol, nous ne pouvons pas trouver physiquement cette dose de plaisir, alors nous la cherchons en nous. Les pensées liées à ce que nous aimons nous apportent une récompense immédiate. Les fantasmes sexuels sont les plus captivants, mais tout ce qui nous procure du plaisir fera l’affaire. Cela peut être aussi anodin que de se remémorer d’agréables souvenirs de famille ou l’anticipation de projets futurs. Cela peut concerner le sport, le cinéma, la musique, la politique. N’importe quoi dans le monde des sens. N’importe quoi qui produise cette lueur instantanée, familière et rassurante dont nous sommes devenus dépendants.

Pour surmonter cet obstacle, il faut de la patience pour persévérer dans la technique de méditation, même si elle n’a pas encore porté ses fruits. Cultiver la confiance dans le processus aide, peut-être en se remémorant des anecdotes tirées de la vie de maîtres éveillés. Dans la vie quotidienne, il est important de nous défaire de l’habitude de fuir les expériences désagréables en nous réfugiant dans la solution rapide qu’est une sensation agréable. En nous engageant à être pleinement présents à notre expérience, quelle que soit la forme qu’elle prenne, nous élargissons notre zone de confort. De simples consommateurs d’expériences, nous devenons leurs étudiants.

AJ 8/11/26



Dhamma- Vinaya



One of the things that first drew me to Buddhism as a teenager — and has continued to occupy my mind ever since — is its examination of the relationship between the inner and outer. How important the Buddha considered this relationship to be is demonstrated by his designation of the path to liberation as Dhamma-Vinaya. It is an all-encompassing education of our inner and outer worlds, mind and body/conduct, self and others.

Dhamma is concerned with the way things are, why they are like this, which mental states conceal truth and cause suffering, which mental states reveal truth and eliminate suffering. Vinaya refers to all the means by which we can support the study, practice and realisation of Dhamma. On the social level, Vinaya may take the form of laws, regulations, protocols, agreements, customs, traditions etc. On the individual level it refers to the voluntary adoption of behavioural boundaries i.e. precepts, to sense restraint, moderation, right livelihood. The Buddha was 'vijjācarana sampanno', perfect in knowledge and conduct. He declared the primacy of the mind but never overlooked the importance of the material world.

If we lack an adequate and reliable supply of food, clothing, shelter or access to medical care in times of sickness, consistent Dhamma practice is next to impossible. If we mistreat our bodies, if we're dishonest, if we behave badly to the people around us, we end up feeding the very defilements that we are trying to abandon in meditation. The Buddha's teachings form a holistic system, in which every part has its own role to play. We abandon the unwholesome, cultivate the wholesome, and purify our minds, emphasising one or other according to time and place.

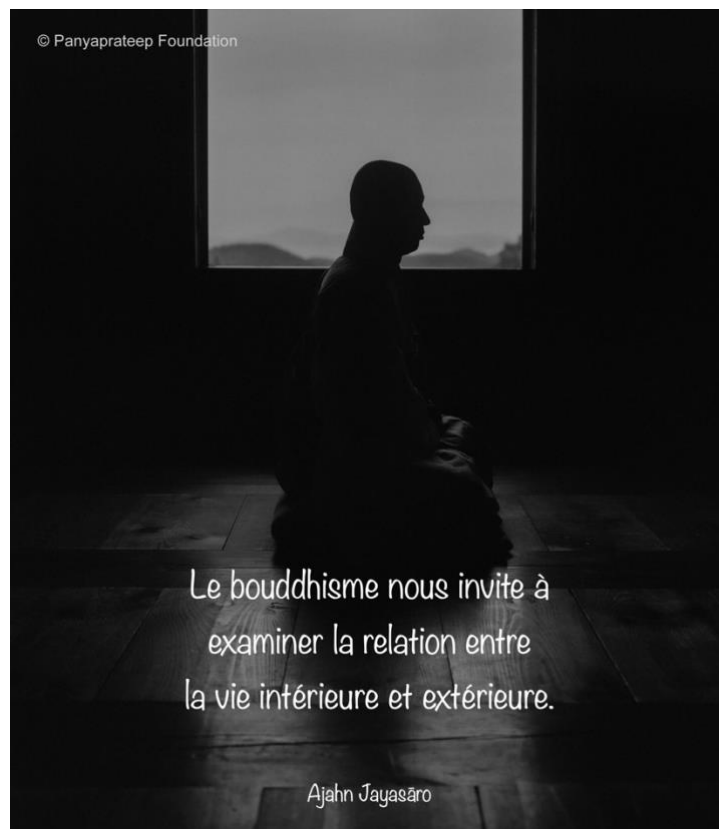
AJ. 15/8/26

L'une des choses qui m'a d'abord attiré vers le bouddhisme durant mon adolescence et qui n'a cessé de m'occuper l'esprit depuis lors, est son examen de la relation entre la vie intérieure et extérieure. L'importance que le Bouddha accordait à cette relation est illustrée par le fait qu'il a désigné le chemin vers la libération sous le nom de Dhamma-Vinaya. Il s'agit d'une éducation globale de notre monde intérieur et extérieur, de notre esprit, de notre corps et de notre conduite, de nous-mêmes et des autres.

Le Dhamma s'intéresse à la nature des choses, aux raisons pour lesquelles elles sont ainsi, aux états d'esprit qui dissimulent la vérité et causent la souffrance, ainsi qu'à ceux qui révèlent la vérité et éliminent la souffrance. Le Vinaya désigne l'ensemble des moyens par lesquels nous pouvons soutenir l'étude, la pratique et la réalisation du Dhamma. Sur le plan social, le Vinaya peut prendre la forme de lois, de règlements, de protocoles, d'accords, de coutumes, de traditions et ainsi de suite. Sur le plan individuel, il fait référence à l'adoption volontaire de limites comportementales, c'est-à-dire de préceptes, à la maîtrise des sens, à la modération et aux Moyens d'Existence Justes. Le Bouddha était « vijjācarana sampanno », ayant une connaissance et une conduite parfaites. Il a proclamé la primauté de l'esprit, mais sans jamais négliger l'importance du monde matériel.

Si nous ne disposons pas d'une source suffisante et fiable de nourriture, de vêtements, d'un logement ou d'un accès à des soins médicaux en cas de maladie, une pratique constante du Dhamma est pratiquement impossible. Si nous maltraitons notre corps, si nous sommes malhonnêtes, si nous nous comportons mal envers ceux qui nous entourent, nous finissons par nourrir les souillures mêmes que nous essayons d'abandonner dans la méditation. Les enseignements du Bouddha forment un système holistique, dans lequel chaque élément a son propre rôle à jouer. Nous abandonnons ce qui est malsain, cultivons ce qui est sain et purifions notre esprit, en mettant l'accent sur l'un ou l'autre selon le moment et le lieu.

Ajahn Jayasāro
15/8/26



La mémoire peut se cultiver



The ancient Indian methods for memorising texts were almost unbelievably sophisticated. To prevent any loss of words or deviations in the texts, oral specialists would learn not only the whole text, but also learn different components of the text in various patterns. Most simply, they would memorise the text in sequential pairs of words (1-2, 2-3, 3-4...) In 'The Garland' they would arrange words in complex interwoven sequences resembling flower arrangements. My favourite is 'The Chariot' where multi-word segments are rotated forward and backwards symmetrically like the wheels of a chariot. Texts memorised in such ways have a high level of reliability.

Other memory skills were extensively practised, especially in the South Indian Telugu and Kannada cultures. In some 100-task challenges, lasting many hours, a bell would be rung at random intervals throughout the whole event. Performers would have to keep a running tally of these bell rings while performing a number of tasks. These would include spontaneous poetic versifying with strict arbitrary rules, solving mathematical problems, remembering objects and odours, sentences in foreign language. All this with a comedian trying to distract them with jokes and philosophy. At the end the performers would have to be able to recall the number of bellrings (sometimes replaced by flowers thrown against their backs). It's the first case I've come across of a deliberate training in multitasking.

Our memories cannot compare to those above, but they can be trained to be better than they are now. Memorising texts is one of the best things you can do for your brain, especially as you get older. The memory athletes of old point us to our untapped potential.

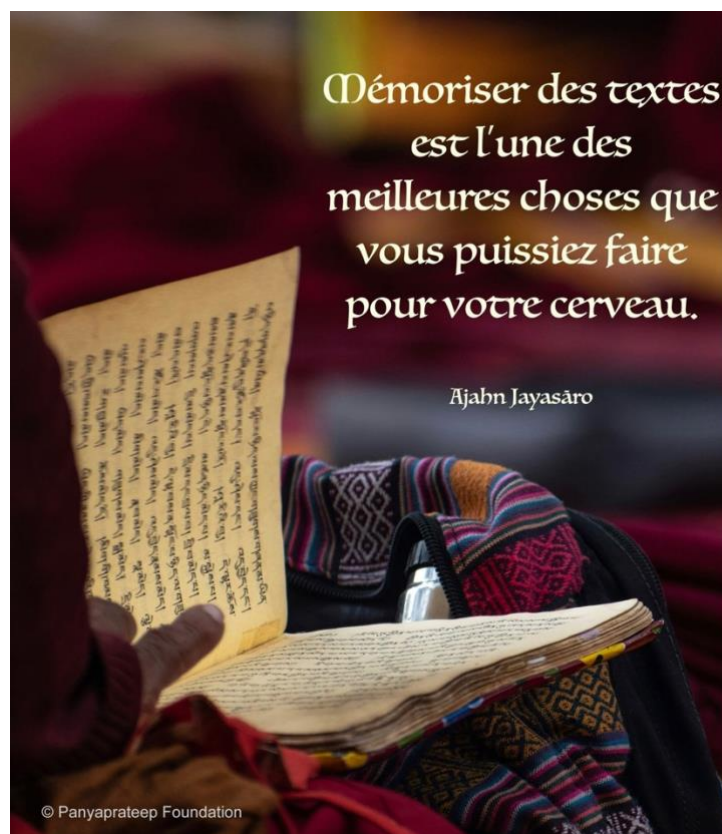
4/18/26

Les anciennes méthodes indiennes de mémorisation des textes étaient d'une sophistication presque incroyable. Afin d'éviter toute perte de mots ou altération dans les textes, les spécialistes de la tradition orale apprenaient non seulement le texte dans son intégralité, mais aussi ses différents éléments selon divers schémas. La méthode la plus simple consistait à mémoriser le texte par paires de mots consécutifs (1–2, 2–3, 3–4...). Dans « La Guirlande », ils organisaient les mots en séquences complexes entrelacées, évoquant des compositions florales. Ma préférée est « Le Char », où des segments composés de plusieurs mots tournent symétriquement vers l'avant et vers l'arrière, à l'image des roues d'un char. Les textes mémorisés de cette manière présentent un haut niveau de fiabilité.

D'autres techniques de mémorisation étaient largement pratiquées, notamment dans les cultures Telugu et Kannada du sud de l'Inde. Lors de certains défis comportant une centaine de tâches, qui duraient plusieurs heures, une cloche sonnait à intervalles variables tout au long de l'épreuve. Les participants devaient tenir un compte courant de ces sonneries tout en effectuant un certain nombre de tâches. Celles-ci comprenaient notamment la composition spontanée de vers poétiques selon des règles arbitraires strictes, la résolution de problèmes mathématiques, la mémorisation d'objets et d'odeurs, ainsi que de phrases dans une langue étrangère. Tout cela alors qu'un comédien tentait de les distraire avec des blagues et des réflexions philosophiques. À la fin, les participants devaient être capables de se souvenir du nombre de fois où la cloche avait sonné (parfois remplacée par des fleurs lancées dans leur dos). C'est le premier exemple que j'ai rencontré d'un entraînement délibéré au multitâche.

Nos capacités de mémorisation ne sont pas comparables aux leurs, mais elles peuvent être entraînées pour devenir meilleures qu'elles ne le sont actuellement. Mémoriser des textes est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre cerveau, surtout en vieillissant. Les athlètes de la mémoire d'autrefois nous montrent notre potentiel inexploité.

AJ 18/8/26



Sīla et Mettā se renforcent mutuellement



Dhamma practice works both from the inside to out and the outside to in.

An example of this is that the practice of mettā improves our conduct. As we generate thoughts of goodwill to all beings without exception again and again, those thoughts become the default mode in our minds. As a result, angry, aggressive, spiteful, vindictive thoughts arise less and less. With the lessening of these thoughts, the occasions on which we act or speak in violent ways consequently decreases. We are able to give the gift of safety to those around us more easily. Thus inner cultivation assists the purification of sīla.

At the same time, perhaps less obviously, the practice of sīla strengthens mettā. If we constantly bear in mind the determination to refrain from all kinds of physical and verbal violence, this steadfast refusal to act upon angry, aggressive, spiteful and vindictive thoughts weakens them. Without external expression feeding them, they wither and allow space for mettā to flourish. Even without a regular mettā practice, spontaneous thoughts of affection and compassion for others — humans, animals, insects even cockroaches, lizards and snakes — arise through refraining from all kinds of violence towards them. Thus external restraint assists the purification of the mind.

A.J. 22/8/26

La pratique du Dhamma agit à la fois de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur. La pratique de mettā, par exemple, améliore notre conduite. À mesure que nous générons sans cesse des pensées de bienveillance envers tous les êtres sans exception, ces pensées deviennent le mode par défaut de notre esprit. En conséquence, des pensées de colère, d'agressivité, de rancune et de vengeance sont de moins en moins souvent présentes. Avec la diminution de ces pensées, les occasions où nous agissons ou parlons de manière violente se raréfient. Nous sommes alors plus facilement en mesure d'offrir le don de la sécurité à ceux qui nous entourent. Ainsi, la culture intérieure contribue à la purification de sīla.

Dans le même temps, bien que cela soit peut-être moins évident, la pratique de sīla renforce mettā. Si nous gardons constamment à l'esprit la détermination de nous abstenir de toute forme de violence physique et verbale, ce refus inébranlable de donner suite à des pensées de colère, d'agressivité, de rancune et de vengeance les affaiblit. Privées de toute expression extérieure qui les alimente, ces pensées se flétrissent et laissent mettā s'épanouir. Même en l'absence de pratique régulière de mettā, des pensées spontanées d'affection et de compassion envers les autres, les êtres humains, les animaux, les insectes, même les cafards, les lézards et les serpents émergent lorsque l'on s'abstient de toute forme de violence à leur égard. Ainsi, la retenue extérieure contribue à la purification de l'esprit.

A.J. 22/8/26



La respiration comme contemplation du corps



Most teachers in the Thai Forest Tradition recommend meditating on the unattractive, repulsive aspects of the body, and mentally resolving the body into its constituent elements. In daily life, they encourage awareness of the four postures and an alertness to all the body's various movements (in monastic training many Vinaya rules support this). Rarely, however, do the teachers speak of mindfulness of breathing as a form of body contemplation. Nevertheless, it is treated as such in the Satipatthāna Sutta (MN9). And in the Kimbila Sutta (SN 54.10), where the Buddha maps the four foundations of mindfulness onto the four tetrads of the sixteen point ānāpānāsati teachings, it is made very clear.

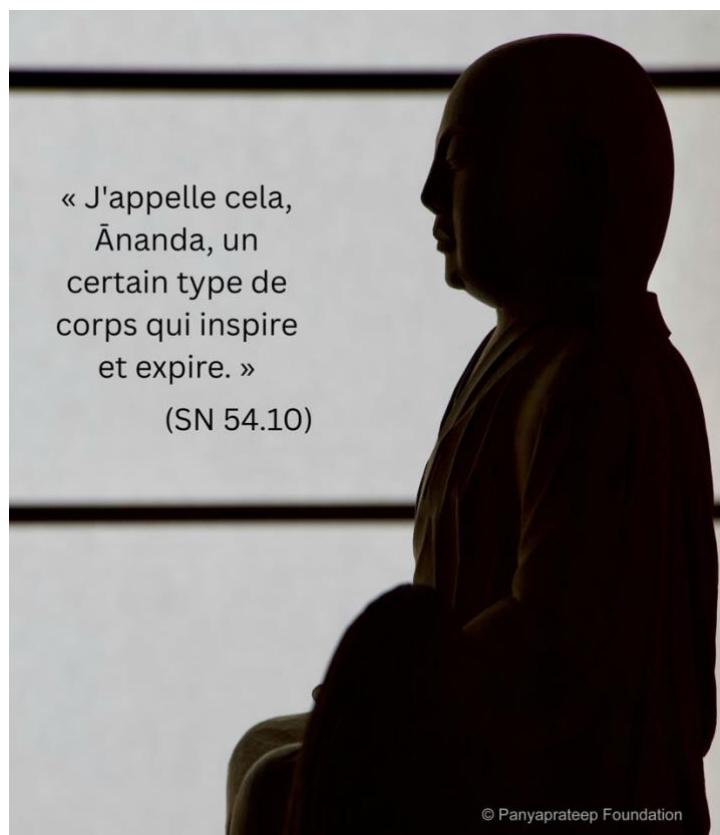
"Whenever, Ananda, a bhikkhu when breathing in, knows 'I breathe in long'; or, when breathing out long, knows 'I breathe out long'; when breathing in short, knows 'I breathe in short'; or when breathing out short, knows 'I breathe out short'; when he trains thus: 'Experiencing the whole body, I will breathe in'; when he trains thus: 'Experiencing the whole body, I will breathe out'; when he trains thus: 'Tranquillizing the bodily formation I will breathe in and breathe out — on that occasion the bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. For what reason? I call this a certain kind of body, Ananda, that is breathing in and breathing out.

AJ. 25/8/26

La plupart des enseignants de la Tradition de la Forêt Thaïlandaise recommandent de méditer sur les aspects peu attrayants, voire repoussants, du corps, et de décomposer mentalement le corps en ses éléments constitutifs. Dans la vie quotidienne, ils encouragent la conscience des quatre postures et une vigilance à l'égard de tous les mouvements du corps (dans la formation monastique, de nombreuses règles du Vinaya vont dans ce sens). Il est toutefois rare que les enseignants parlent de la pleine conscience de la respiration comme d'une forme de contemplation du corps. Néanmoins, elle est traitée comme telle dans le Satipaṭṭhāna Sutta (MN10). Et dans le Kimbila Sutta (SN 54.10), où le Bouddha établit une correspondance entre les quatre fondements de la pleine conscience et les quatre tétrades de l'enseignement de l'ānāpānasati en seize étapes, cela est clairement indiqué.

« Chaque fois, Ānanda, qu'un bhikkhu, en inspirant, sait : "Mon inspiration est longue" ; en expirant, il sait : "Mon expiration est longue" ; en inspirant, il sait : "Mon inspiration est courte" ; en expirant, il sait : "Mon expiration est courte" ; lorsqu'il s'entraîne ainsi : "En faisant l'expérience du corps tout entier, j'inspirerai" ; lorsqu'il s'entraîne ainsi : "En faisant l'expérience du corps tout entier, j'expirerai" ; lorsqu'il s'entraîne ainsi : "En apaisant la formation corporelle, j'inspirerai et j'expirerai" — à ce moment-là, le bhikkhu demeure en contemplant le corps dans le corps, ardent, comprenant clairement, attentif, ayant éliminé la convoitise et le mécontentement à l'égard du monde. Pour quelle raison ? J'appelle cela, Ānanda, un certain type de corps qui inspire et expire. »

A.J. 25/8/26



Les désirs contrariés mènent à la colère



In the Anangana Sutta, Venerable Sāriputta gives a discourse on 'blemishes'. He details occasions where monks become angry and bitter when their cravings are frustrated. The examples he gives are mundane and relatable. They include:

He commits an offence against the Vinaya disciplinary code. He wishes, "May my fellow monks not find out about this!" When they do, he becomes angry and bitter.

He wishes, 'May I be admonished for my offence in private'. When he is admonished in the midst of the Sangha, he becomes angry and bitter.

He wishes, 'May I receive the best almsfood in the refectory.' When some other monk gets the best food, he becomes angry and bitter.

He wishes, 'Oh, that the other monks and nuns, laymen and laywomen might honour, respect, revere and venerate me.' When they don't, and give such attention to other monks, he becomes angry and bitter.

The connection between anger and frustrated craving is a vital one to understand. As soon as they become aware of anger, or even milder forms like irritation, Dhamma practitioners ask themselves 'What is the craving?' There are three areas to look at:

Frustrated craving for sensual pleasure, relief or gain: 'It's not fair. I wanted that so much!'; I just need some peace and quiet for a few minutes! Is that too much to ask?!

Frustrated desires bound up with how we would like to be seen, or how we would like to be able to see ourselves: 'They treated me like I was some sort of ignorant amateur.' Nobody appreciates me!

Frustrated cravings to get rid of things disliked and unwanted: 'It's so stupid! It's so boring!'

So, turn the light inward. Not just aware of the emotion, but also its causal nexus.

AJ. 29/8/26

Dans l'Anaṅgaṇa Sutta, le Vénérable Sāriputta prononce un discours sur les « souillures ». Il décrit en détail les situations dans lesquelles les moines se mettent en colère et deviennent amers lorsque leurs désirs sont contrariés. Les exemples qu'il donne sont banals et faciles à comprendre. En voici quelques-uns :

Il commet une infraction au code disciplinaire du Vinaya. Il se dit : « Puissent mes confrères moines ne pas l'apprendre ! » Lorsqu'ils l'apprennent, il se met en colère et devient amer.

Il souhaite : « Puissé-je être réprimandé en privé pour mon infraction. » Lorsqu'il est réprimandé au milieu du Sangha, il se met en colère et devient amer.

Il souhaite : « Puissé-je recevoir la meilleure nourriture d'aumône au réfectoire ! » Lorsqu'un autre moine reçoit la meilleure nourriture, il se met en colère et devient amer.

Il souhaite alors : « Oh, si seulement les autres moines et nonnes, les laïcs et les laïques pouvaient m'honorer, me respecter, me révéler et me vénérer ! » Lorsqu'ils ne le font pas et qu'ils accordent une telle attention à d'autres moines, il se met en colère et devient amer.

Il est essentiel de comprendre le lien entre la colère et le désir frustré. Dès qu'ils prennent conscience de la colère, ou même de formes plus modérées comme l'irritation, les pratiquants du Dhamma se demandent : « Quel est ce désir ? » Il y a trois domaines à examiner :

Le désir frustré de plaisir sensuel, de soulagement ou de gain : « Ce n'est pas juste ! Je le voulais tellement ! J'ai juste besoin d'un peu de paix et de calme pendant quelques minutes ! Est-ce trop demander ? »

Les désirs frustrés liés à la façon dont nous aimerions être perçus ou à la façon dont nous aimerions nous percevoir nous-mêmes : « Ils m'ont traité comme si j'étais un amateur ignorant. Personne ne m'apprécie ! »

Les désirs frustrés de se débarrasser de ce que l'on n'aime pas et dont on ne veut pas : « C'est tellement stupide ! C'est tellement ennuyeux ! »

Tournez donc votre regard vers l'intérieur. Ne vous contentez pas d'être conscient de l'émotion, examinez également son lien causal.

Ajahn Jayasāro
29/08/26

