



Yellow Page

Teachings of Ajahn Jayasāro

2021

Feuille Jaune

Enseignements d'Ajahn Jayasāro

2021

Yellow Page

Teachings of Ajahn Jayasāro

2021

Feuille Jaune

Enseignements d'Ajahn Jayasāro

2021

Copyright © 2021 Panyaprateep Foundation

Translation / Traduction : Tahn Dipako, Alexei, Tisārā, Marie, Jean-Pierre, Sean, Liz,
Maria Elena.

Layout / Mise en page : Tahn Cittadhammo

Cover Picture / Photo de couverture : Michael Cory licence CC BY 2.0

Link / Lien : commons.wikimedia.org/wiki/File:Thai_rain_forest.jpg

Published for free distribution as Dhamma dana by the Thawsi School and the Panyaprateep Foundation All rights reserved. Publication, distribution, partial or complete reproduction for profit prohibited. / Publication pour diffusion gratuite à titre de Dhamma dana par l'Ecole Thawsi et la Fondation Panyaprateep Tous droits réservés. Publication, diffusion, reproduction partielle ou complète à but lucratif interdite.

For Publication or diffusion please contact / Pour toute publication ou diffusion contacter :

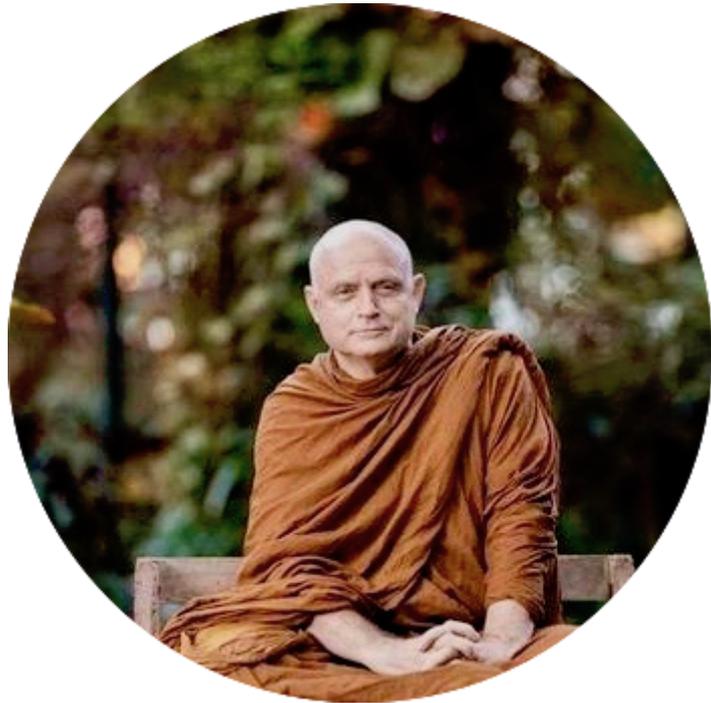
Panyaprateep Foundation

1023/46 Soi Pridi Banomyong 41

Sukhumvit 71, Wattana, Bangkok 10110

Tél : 02 713 3674

www.jayasaro.panyaprateep.org/en



Ajahn Jayasāro was born on the Isle of Wight in 1958. During the Rainy Season Retreat of 1978, he joined the community of Ajahn Sumedho in Great Britain as anāgarika. In November of the same year, he left for Wat Nong Pah Pong, in northeastern Thailand, where he was ordained novice the following year, and bhikkhu in 1980, with the venerable Ajahn Chah as his preceptor. From 1997 to 2002, Ajahn Jayasaro served as the acting abbot of Wat Pah Nanachat. He currently lives in a hermitage at the foot of the Khao Yai Mountains, Nakhon Ratchasima Province, Pak Chong District.

* * *

Ajahn Jayasāro est né sur l'île de Wight en 1958. C'est à la retraite de la Saison des Pluies de 1978 qu'il rejoint en Grande-Bretagne, en tant qu'anāgarika, la communauté d'Ajahn Sumedho. En novembre de la même année, il part pour Wat Nong Pah Pong dans le Nord-Est de la Thaïlande, où il se fait ordonner novice l'année suivante, et bhikkhu en 1980, avec le vénérable Ajahn Chah comme précepteur. De 1997 à 2002, Ajahn Jayasaro a été l'abbé par intérim de Wat Pah Nanachat. Il vit actuellement dans un ermitage au pied des montagnes de Khao Yai, dans la province de Nakhon Ratchasima, dans le district de Pak Chong.

Table of Content / Table des matières

Arsenic	/ Arsenic	1-2
'us' And 'them' Is a Choice	/ 'Nous' et 'eux' est un choix	3-4
Asalha Puja	/ Asalha Puja	4-6
Four Floods (ogha)	/ quatre déluges (ogha)	7-8
The Meaning of ownership	/ Le sens de la propriété	9-10
A Free And Passionate Path	/ Un chemin libre et passionné	11-12
Through The world of Mainae	/ À travers le monde du mainae	13-14
The Fair Measure	/ La juste mesure	15-16
The Art of Getting Started	/ L'art de bien commencer	17-18
The Yellow River	/ Le Fleuve Jaune	19-20
Righteous Anger	/ La colère vertueuse	21-22
Sati, sampajañña, ātāpi	/ Sati, sampajañña, ātāpi	23-24
Three Benefits of Samadhi	/ Trois bénéfiques du samādhi	25-26
Smartphone	/ Smartphone	27-28
A Small Piece of Sandstone	/ Un petit morceau de grès	29-30
Revival	/ Renaissance	31-32
The Peace of Clear Sight	/ La paix de la vue claire	33-34
where Does The Heart Find Its True Refuge?	/ où le cœur trouve-t-il son vrai refuge ?	35-36
The Commentator	/ Le commentateur	37-48
why Leaders Make Mistakes	/ Pourquoi les dirigeants font des erreurs	39-40
The Essentials	/ L'essentiel	41-42
The Light of The Spirit	/ La lumière de l'esprit	43-44
The Path To Success	/ La voie du succès	45-46
The Poison Arrow	/ La flèche empoisonnée	47-48

First Awakening	/ Premier éveil	49-50
The Solitary Mushroom	/ Le champignon solitaire	51-52
Patience	/ La patience	53-54
Jealousy	/ La jalousie	55-56
overview	/ La vue d'ensemble	57-58
First Experience And Perseverance	/ Première expérience et persévérance	59-60
A Long Life	/ Une longue vie	61-62
Don't Follow Your Emotions	/ Ne suivez pas vos émotions	63-64
Consciousness of Death	/ La conscience de la mort	65-66
Do Not Identify	/ Ne pas s'identifier	67-68
Endurance And Patience Lead To Goal	/ L'endurance et la patience mènent au but	69-70
The virtuous Qualities Heralding The Noble Eightfold Path	/ Les qualités vertueuses annonciatrices du Noble octuple Sentier	71-72
who Are Trustworthy People?	/ Quelles sont les personnes dignes de confiance ?	73-74
The Little Things That Hold us Back	/ Les petites choses qui nous retiennent	75-76
Contentment And gratitude	/ Contentement et gratitude	77-78
understanding Dukkha	/ Comprendre Dukkha	79-80
A Few words Are Enough	/ Quelques mots suffisent	81-82
A glimpse of Awakening	/ un aperçu de l'éveil	83-84
Exposing Yourself To Reality	/ S'exposer à la réalité	85-86
we Have A Choice	/ Nous avons le choix	87-88
The Seven Qualities of A Sage	/ Les sept qualités d'un sage	89-90
we Can't Take Anything For granted	/ Nous ne pouvons rien considérer comme acquis	91-12
offering	/ offrande	93-94
The Path of The Buddha	/ Le chemin du Bouddha	95-96

Yellow Page

* * *

Feuille Jaune



For hundreds of years, European doctors prescribed arsenic for digestive disorders.

Needless to say, no cures were ever effected by the treatment. The reason why, undaunted, doctors continued to recommend it for so long,

was reverence for authority. Unfortunately, the authority in this case – the medical textbook containing the remedy – had been poorly translated from Arabic. The word 'darsini' rendered in English as 'arsenic' actually meant 'cinnamon'.

Discovering the Buddha's injunction not to believe in anything simply out of respect for tradition, or out of faith or even logic, was a revelation for me and many young Westerners of my generation. However, the subtlety of the Buddha's words regarding our relationship to authority has often been missed. Many modern commentators take them to encourage a rejection of all external authority and putting one's own judgement first. But the Buddha did not, in fact, reject the value of such resources as external authority, logic, and certainly not his own words. He advised us to take all these things into account, to give appropriate weight to each of them. What he was cautioning us against was placing absolute, unquestioning belief in anything liable to error or misrepresentation.

Ajahn Jayasāro

Arsenic

Durant des centaines d'années, les docteurs ont prescrit de l'arsenic en cas de problèmes digestifs. Pas besoin de le dire, personne n'a jamais été guéri grâce à ce soin. La raison pour laquelle les imperturbables docteurs ont continué de le prescrire durant une si longue période, est le respect de l'autorité. Malheureusement l'autorité, dans ce cas - un cahier médical contenant le remède - a été mal traduit de l'arabe. Le mot 'dorsini' traduit en anglais comme 'l'arsenic', en réalité désignait 'la cannelle'.

La découverte de l'injonction du Bouddha de ne pas croire en quelque chose juste par respect pour la tradition, ou à cause de la croyance ou même de la logique, était une révélation pour moi et beaucoup d'occidentaux de ma génération. Néanmoins, la subtilité des paroles du Bouddha concernant notre relation à l'autorité a souvent été mal utilisée. Beaucoup de commentateurs modernes les utilisent pour encourager le refus de toute autorité externe et considérer leur propre jugement en priorité. Mais le Bouddha n'a pas, en fait, rejeté la valeur de ressources telles que l'autorité externe, la logique et certainement pas ses propres mots. Il nous suggère de prendre ces trois choses en considération, de leur donner chacune un poids approprié. Ce contre quoi il nous met en garde est de ne pas placer notre croyance absolue et non questionnée, en quelque chose qui pourrait faire l'objet d'une erreur ou d'une mauvaise interprétation.

Ajahn Jayasāro, 13/07/21



Football supporters are notorious for the intensity of their aversion to rival supporters. Some years ago, a group of scientists investigating empathy decided they would make good subjects for an experiment. A number of Manchester United fans were asked to write about their love of their club. Afterwards, some walked past an actor writhing in pain dressed as a fellow Manchester United fan, some walked passed a similarly afflicted 'Liverpool fan' (their worst enemies). Nine out of ten people stopped to help the fake Manchester United fan, only three out of ten for the Liverpool fan. So far, so sadly predictable. However, in a follow-up, when fans were asked to write about their love of football rather than their love for their club, the difference almost disappeared.

It may be true that dividing the world into 'us' and 'them' is hard-wired into our genes. But what is not so determined, something that each of us can take responsibility for, is how we define the terms 'us' and 'them'. In the Buddhist teachings we are encouraged to constantly remind ourselves that all living beings are companions in birth, old age, sickness and death. We are taught to expand the feelings of loving-kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity until they become boundless and immeasurable. And when we do that, how could there be a 'them'?

Ajahn Jayasāro

'Nous' et 'eux' est un choix

Les fans de football sont connus pour l'intensité de leur hostilité envers leurs rivaux. Il y a quelques années de ça, des scientifiques faisant une étude de l'empathie ont décidé que les fans du football feraient un bon sujet d'études. Pour commencer, un nombre de supporters de Manchester United ont été invités à décrire par écrit leur amour pour leur club. Ensuite, ils ont croisé un acteur habillé en supporter de Manchester United qui se tordait de douleur ou un acteur 'supporter de Liverpool' (leurs pires ennemis) affligé de la même manière.

Neuf personnes sur dix se sont arrêtées pour porter secours au faux fan de Manchester United, et seulement trois sur dix pour le fan de Liverpool. Affaire tristement prévisible jusqu'ici. Par contre, lors d'un suivi, quand on a demandé aux fans de décrire leur amour pour le football plutôt que leur amour pour leur club, cette différence avait presque entièrement disparu.

Nous sommes peut-être contraints par nos gènes à diviser le monde entre 'nous' et 'eux'. Cependant, la façon dont nous définissons les termes "nous" et "eux" n'est pas aussi déterminée, c'est un choix qui nous revient. Dans les enseignements bouddhistes, nous sommes constamment encouragés à nous rappeler que tous les êtres vivants sont nos compagnons dans la naissance, la vieillesse et la mort. On nous apprend à étendre des sentiments de bienveillance, de compassion, de joie altruiste et d'équanimité jusqu'à ce qu'ils deviennent illimités, sans mesure. Et lorsque nous faisons cela, comment pourrait-il y avoir un 'eux' ?

Ajahn Jayasāro, 20/07/21



Today is Asalha Pūja day, the day when we commemorate the teaching of the Dhammacakkha Sutta, the Buddha's first discourse.

It might be said that the July (Asalha) full moon day, exactly two months after the Buddha's enlightenment, signified the birth of Buddhism.

On that day, through his great wisdom and compassion, the Buddha was able to translate his profound understanding of reality— an understanding that transcended all concepts and language— into words for the first time. Through this first act of teaching his Buddhahood became complete.

On that day, the Dhamma became manifest in the world. Teachings that described the human condition and those that prescribed the best response to that condition were delivered in a masterful way that thrilled, inspired and illuminated the minds of the Buddha's audience. Through this manifestation, the Dhamma became complete.

On that day, five rather resentful ascetics became the first bhikkhu disciples of the Buddha. Of these, the one named Kondañña became the first person to realize Stream Entry, the initial level of enlightenment. Through the appearance of both the conventional and noble Sangha, the Sangha became complete.

Bearing in mind the auspiciousness of the day, may we all spend it in a way that best expresses our gratitude and appreciation.

Ajahn Jayasāro

Asalha Puja

Aujourd'hui est le jour d'Asalha Puja, le jour où nous commémorons l'enseignement du Sutta du Dhammacakka, le premier discours du Bouddha. Il peut être dit que le jour de pleine lune du mois de juillet (Asalha), exactement deux mois après l'Éveil du Bouddha, le Bouddhisme naquit.

En ce jour, grâce à sa grande sagesse et compassion, le Bouddha était capable de traduire sa profonde compréhension de la réalité - une compréhension qui transcende tous les concepts et langage - en mots, pour la première fois. À travers ce premier acte d'enseignement, sa bouddhité devint complète.

En ce jour, cinq ascètes assez rancuniers devinrent les premiers disciples bhikkhu du Bouddha. Parmi eux, celui nommé Kodaṅṅa devint la première personne à réaliser l'Entrée dans le Courant, le premier niveau de l'Éveil. À travers l'apparition de la Sangha à la fois noble et conventionnelle, la Sangha devint complète.

Gardant à l'esprit le caractère auspicieux de la journée, puissions-nous la vivre d'une manière qui exprime au mieux notre gratitude et appréciation.

Ajahn Jayasāro, 24/07/21



In some cases, the Buddha grouped defilements according to the occasions on which they manifest (e.g. *nivaranā*) and in others on the occasions on which they are abandoned (*samyojanā*). In some cases the group's members are closer for their common effect on the mind.

Of this last type is the group called the Four Floods (*ogha*). The Buddha chose flooding as a metaphor for defilement because of the way that defilement can overwhelm everything in its path, cause great destruction and even loss of life. Just as everything caught up in a flood becomes part of the flood, so all that provides happiness and benefit in our life can become enlisted in service of the defilement.

The first 'ogha' is the craving for sensual pleasures (*kāma*). Without the protection of precepts, forbearance and mindfulness, and without access to the superior pleasure of *samādhi*, the mind is easily flooded by sense desires.

The second *ogha* is becoming (*bhava*). Those caught in the strong currents of desire for status, fame, wealth and power, are soon lost to wisdom and peace.

The third *ogha* is 'views, beliefs, opinions' (*ditthi*). Carried away by the belief that 'I am right; I am on the side of truth' people lose their grounding in humility and compassion.

The fourth *ogha* is ignorance (*avijjā*). As long as we have not penetrated the Four Noble Truths, we are swept helplessly along the endless pathways of *samsāra*.

The Buddha encouraged us to find a refuge from these floods on high ground, to make for ourselves an island.

Ajahn Jayasāro

Quatre déluges (ogha)

Dans certains cas, le Bouddha regroupait les poisons mentaux en fonction des occasions lors desquels ils se manifestent (nivaranā) et dans d'autres en fonction des occasions lors desquels ils disparaissent (samyojanā). Dans certains cas, les membres de ces groupements ont été choisis en fonction de leur effet commun sur l'esprit.

Parmi les groupes du dernier type, il y a celui des Quatre Déluges (ogha). Le Bouddha a choisi le déluge comme métaphore pour le poison mental à cause de la capacité de ce poison à submerger tout sur son passage, à causer une grande destruction et même la perte de vie. Comme tout ce qui est pris dans le déluge devient un avec le déluge, tout ce qui nous donne du bonheur et du bénéfice dans nos vies peut être engagé au profit du poison mental.

Le premier ogha est le désir des plaisirs sensoriels (kāma). Sans la protection des préceptes, la patience et la vigilance, et sans accès au plaisir supérieur du samādhi, l'esprit est facilement emporté par les désirs sensoriels.

Le deuxième ogha est le devenir (bhava). Ceux qui sont pris dans le courant fort du désir pour le statut, la notoriété, la richesse et le pouvoir, sont rapidement perdus pour la sagesse et la paix.

Le troisième ogha est celui 'des considérations, des croyances et des opinions' (ditthi). Portés par la croyance que 'J'ai raison ; Je suis du côté de la vérité' les gens perdent leur ancrage dans l'humilité et la compassion.

Le quatrième ogha est l'ignorance (avijjā). Tant que nous n'avons pas pénétré les Quatre Nobles Vérités, nous sommes désespérément balayés le long des chemins infinis du samsāra.

Le Bouddha nous encourageait à trouver le refuge de ces déluges sur une terre en hauteur, de faire de nous-mêmes une île.

Ajahn Jayasāro, 27/07/21



The Buddha encouraged his disciples
'Whatever is not yours, abandon it ;
abandoning it will lead to your long-lasting
welfare and happiness.'

This is an intriguing statement that raises
a number of questions. For example, how can
you give up what is not yours in the first place? And
what does it mean exactly to say that something is 'yours'
or 'not yours'?

The answer to the first question is that we can give
things up that don't belong to us in the case that we have
stolen them from others. Or else - and this is the relevant
case here - when we mistakenly believe them to be ours.
The Buddha is teaching the abandonment of a false sense
of ownership.

Ownership is not a natural truth; it is a concept. It
is defined by power over the 'owned'. The Buddha is
pointing out that we assume ownership over our bodies,
feelings, memories and perceptions, thoughts and emotions,
and our sense consciousness. But, in fact, on close
observation, we can see that we do not possess the kind
of power over them worthy of the term 'ownership.'
Believing that we own the five aggregates that
constitute the body and mind is the basic delusion
that fuels our suffering. Letting go of attachment to
that concept brings true happiness.

Ajahn Jayasāro

Le sens de la propriété

Le Bouddha encourageait ses disciples : 'Tout ce qui n'est pas à vous, abandonnez-le ; son abandon vous mènera vers un bien-être et bonheur durable.'

C'est une déclaration intrigante qui fait naître un certain nombre de questions. Par exemple, comment peut-on abandonner ce qui n'est pas à soi au départ ? Et qu'est-ce que cela signifie de dire que quelque chose est 'à soi' ou 'n'est pas à soi' ?

La réponse à la première question est que nous pouvons abandonner des choses qui ne nous appartiennent pas, quand nous les avons volées à quelqu'un. Ou bien, et c'est ce qui est pertinent dans ce cas, quand nous pensons à tort qu'elles nous appartiennent. Le Bouddha enseigne ici l'abandon d'un sentiment erroné de propriété.

Ce sens de propriété n'est pas une vérité naturelle, c'est un concept dont la définition est d'avoir le pouvoir sur ce qui est possédé. Le Bouddha souligne que nous supposons que nous sommes propriétaires de nos corps, nos ressentis, nos mémoires, et perceptions, nos pensées et émotions, et de notre conscience sensorielle. Mais en fait, en observant bien, on voit que nous n'avons pas le genre de pouvoir qui nous rendrait propriétaires. Croire que nous possédons les cinq agrégats qui constituent notre corps et notre esprit est l'illusion fondamentale qui alimente notre souffrance. L'abandon de l'attachement à ce concept apporte le vrai bonheur.

Ajahn Jayasāro, 31/07/21



In the modern world with its stress on personal autonomy, people's likes and dislikes have gained an unprecedented importance. These days, many people define who they are in terms of their likes and dislikes. In fact, this has always been the case to some degree. In his first discourse, the Buddha referred to the suffering that comes with separation from the liked and association with the disliked. Seeing the world too much through the lens of what we like, what we dislike and what we don't care about, we narrow and impoverish our minds. Greed feeds on liking, aversion thrives on dislike, while dullness and callousness grow with indifference.

But the things we like, dislike and are indifferent to, change. And if they change, how could they be who we really are? Even in the case of abiding likes, dislikes and indifference, close observation yields interesting results. Watch moment-by-moment the feelings that arise while, for example, enjoying something we like - let's say eating a favourite food. If we look, without preconceptions, we may notice far more neutral feelings than we expect, and perhaps even some moments of unpleasant feeling. The correlation between liking and pleasant feeling is not so straightforward. Ideas of like and dislike and indifference can mask and distort our experience of life. Cultivating the interest, the curiosity, the passion to look deeply within us in the present moment, is the path of the Buddha.

Ajahn Jayasaro
3/8/21

Un chemin libre et passionné

Dans le monde contemporain, qui met tellement l'accent sur l'autonomie personnelle, ce que les gens aiment et n'aiment pas a pris une importance inégalée. Et, ces jours-ci, beaucoup de personnes se définissent par rapport à leurs goûts. En fait, cela a toujours été plus ou moins le cas. Dans son premier discours, le Bouddha s'est référé à la souffrance qui vient de la séparation de ce que l'on aime et l'association à ce que l'on n'aime pas. Notre esprit est appauvri et rétrécit quand on regarde trop le monde à travers le prisme de ce qui nous plaît, de ce qui nous déplaît et de ce qui nous est indifférent.

L'avidité est alimentée par nos préférences, l'aversion se développe à cause du dégoût tandis que l'indifférence fait croître la morosité et l'insensibilité.

Mais les choses que nous aimons, que nous n'aimons pas, ou qui nous laissent indifférents, changent. Si elles changent, comment pourraient-elles être qui nous sommes réellement ? Même dans nos préférences, aversions ou indifférences, nous pouvons voir des choses intéressantes en les observant bien. Regardez par exemple, moment par moment, les sentiments qui vous animent en faisant quelque chose qui vous plaît, disons en mangeant votre nourriture favorite. Si on regarde sans préjugés, on découvre peut-être bien plus de sentiments neutres que ce à quoi on pourrait s'attendre, voire même, par moments, des sentiments désagréables. La corrélation entre aimer quelque chose et un sentiment agréable n'est pas directe. Des idées concernant ce que nous aimons, n'aimons pas ou qui nous indiffèrent peuvent masquer et fausser notre expérience de la vie. Mais cultiver l'intérêt, la curiosité, la passion de regarder profondément en nous-mêmes dans l'instant présent est le chemin du Bouddha.

Ajahn Jayasāro, 03/08/21



Study the nature of change
as if your life depends on it.

(It does)

The more you understand impermanence
the lighter your step
the sharper your gaze
on your path
through the fleeting world.

Study uncertainty
as if your life depends on it

(It does)

The more you understand 'maybe'
the more 'maybe not'
the freer your limbs
the more apt you'll act
more apt respond
on your path
through the 'mynae' world.

Study causality
as if your life depends on it

(It does)

The more you understand the conditions
the wiser your heart
the deeper your gratitude
for the guides on your path
through the suffering world.

Ajahn Jayasāro

7/8/21

À travers le monde du maïnae

Étudiez la nature du changement Comme si votre vie en dépendait.
(C'est le cas)

Plus vous comprendrez l'impermanence Plus léger sera votre pas

Plus aigu sera votre regard

Sur le chemin

À travers ce monde passager.

Étudiez l'incertitude

Comme si votre vie en dépendait (C'est le cas)

Plus vous comprendrez 'peut être' Plus vous comprendrez 'peut être
pas' Plus libres seront vos membres

Plus adéquates seront vos actions Plus adéquates seront vos réponses
Sur votre chemin

À travers le monde du 'maïnae*'. Étudiez la causalité

Comme si votre vie en dépendait (C'est le cas)

Plus vous comprendrez les conditions Plus sage sera votre cœur

Plus profonde sera votre gratitude Envers les guides sur votre chemin

À travers ce monde de souffrance.

*Maïnae : 'pas sûr' en thaï.

Ajahn Jayasāro, 07/08/21



How much is the right amount: not too much, not too little? Knowing the right amount is one of the most important of all life skills, and yet it is rarely acknowledged as such.

There is, of course, no fixed answer to the question of the right amount. It will depend on the person and the context. Even for one person, the right amount in various areas of their life will not remain constant. How much food do we need, how much rest, how much entertainment? How much money? How much stuff? There are few clear boundaries, and in a consumer society most of the signals we receive tell us 'more is better'. This resonates with our instinctive assumption that what makes us feel good must be good for us. To find the right or optimum amounts in life it is necessary to train ourselves to be mindful of the true needs of body and mind.

The vital point is to make it a habit to be constantly asking the question: how much is the right amount here? By doing so we cultivate a sensitivity that protects us from subjection to greed.

As a simple guideline, enjoying anything that you like, it is usually best to stop - at least a short time - before you want to.

Ajahn Jayasāro
10/8/21

La juste mesure

Quelle est la juste mesure ? Ni trop, ni trop peu. Connaître la juste mesure pour chaque chose est une des compétences les plus importantes dans la vie, mais elle est rarement reconnue comme telle.

Bien entendu, il n'y a pas de réponse toute faite à la question. Tout dépendra de la personne et du contexte. Même pour une seule personne, dans différents aspects de sa vie, la juste mesure ne sera pas quelque chose de constant. De combien de nourriture avons-nous besoin ? De repos ? De divertissements ? Combien d'argent ? Combien d'affaires ? Il n'y pas de limites très claires et dans une société de consommation, la plupart des signaux que nous recevons, nous disent "plus c'est mieux."

Cela résonne avec notre instinct qui pense que ce qui nous rend heureux doit être bon pour nous. Afin de trouver la juste mesure ou la quantité optimale dans la vie, il est nécessaire d'entraîner notre esprit à être conscient des véritables besoins du corps et de l'esprit.

Il est vital de prendre l'habitude de régulièrement se poser la question : Quelle est la juste mesure ici ? En faisant cela, nous entretenons une sensibilité qui nous protège de l'avidité.

Comme ligne directrice simple, lorsque vous prenez plaisir à quelque chose que vous aimez, il est d'ordinaire préférable de s'arrêter, même juste un instant, avant le moment où vous vous seriez habituellement arrêté.

Ajahn Jayasāro, 10/08/21



There is an art to starting well. A good way to begin a meditation session is with ritual. Bowing with reverence and gratitude to the Buddha, Dhamma and Sangha, followed by chanting a few verses of dedication and recollection, helps us to feel that we have entered a special space, one in which we've temporarily distanced ourselves from worldly concerns.

At the beginning of the session it is good to remind ourselves of our purpose in practising meditation — namely, to learn how to abandon the unwholesome, cultivate the wholesome and to liberate the mind from suffering and its causes. This reflection uplifts and energises the mind.

But sometimes this is not enough. To make a good beginning we should assess our state of mind. Is there still some coarseness, agitation, depression? If the mind lacks interest and zeal for meditation, that defect must be addressed before turning to a subtle object like the breath. If so, we might spend a few minutes preparing the mind with one of the following practices. Scanning the sensations in the body systematically from head to toes.

Practising loving-kindness meditation to remove anger and resentment

Practising meditation on the 32 parts of the body to remove sensual obsessions.

Practising meditation on death to remove laziness and complacency.

Ajahn Jayasaro

14/9/21

L'art de bien commencer

C'est un art de bien commencer. Une bonne façon de commencer une session de méditation est de faire un rituel. S'incliner avec révérence et gratitude devant le Bouddha, le Dhamma et la Sangha, suivi d'un chant de quelques vers de dévouement et recueillement, nous aide à ressentir que nous sommes entrés dans un endroit spécial, celui où temporairement nous nous distancions des préoccupations mondaines.

Au début de la session, il est bon de se rappeler la raison de notre pratique méditative - à savoir, apprendre comment abandonner les qualités malsaines, cultiver les qualités saines et libérer notre esprit de la souffrance et ses causes. Cette réflexion élève et donne de l'énergie à l'esprit.

Mais parfois ce n'est pas suffisant. Pour prendre un bon départ, nous devons évaluer notre état d'esprit. Est-ce que la grossièreté, l'agitation ou la dépression sont toujours présents ? Si l'esprit manque de motivation et de zèle pour la méditation, ce défaut doit être considéré en premier avant de se tourner vers un objet subtil tel que la respiration. Si c'est le cas, nous pouvons passer quelques minutes à préparer l'esprit avec l'une des pratiques suivantes.

Scanner les sensations dans le corps systématiquement de la tête jusqu'aux doigts des pieds. Pratiquer la méditation de l'amour bienveillant pour éliminer la colère ou l'aversion. Pratiquer la méditation sur les 32 parties du corps pour éliminer les obsessions sensuelles. Pratiquer la méditation sur la mort pour éliminer la paresse et la complaisance.

Ajahn Jayasāro, 14/08/21



If there is no self, then how can there be remembrance of past lives? The Buddha answered this question by referring to the five khandas. He said that when one remembers past lives, one is simply remembering past forms, feelings, perceptions, volitional formations and sense consciousnesses.

This point may be easier to understand by comparing life to a river. We can, for example, talk about the Yellow River in terms of the provinces it flows through. We can legitimately refer to the Yellow River in Qinghai, the Yellow River in Shaanxi and the Yellow River in Shandong. But actually there is no discernible entity, 'Yellow River', that flows from the Bayan Har Mountains to the sea (and, indeed, no real entity 'province'). The Yellow River that can be known directly is water, silt, pebbles, sand etc. We can talk on a conventional level about a being passing through the various realms of saṃsāra, but, in fact, we are talking about the arising and passing away of the five khandas.

Ajahn Jayasāro
17/8/21

Le Fleuve Jaune

S'il n'y a pas de soi, comment peut-il y avoir le souvenir des vies passées ? Le Bouddha a répondu à cette question en faisant référence aux cinq khandas. Il a dit que lorsque nous nous souvenons de nos vies passées, nous nous souvenons simplement de formes, de sensations, de perceptions, de formations mentales et de consciences sensorielles passées.

Ce point peut être plus facile à comprendre en comparant la vie à une rivière. Nous pouvons, par exemple, parler du Fleuve Jaune en termes des provinces qu'il traverse. Nous pouvons légitimement faire référence au Fleuve Jaune du Qinghai, le Fleuve Jaune du Shaanxi et le Fleuve Jaune du Shandong. Mais en fait il n'y a pas d'entité discernable, "Fleuve Jaune", coulant de la Cordillère de Bayan Har à la mer (et, en effet, point de réelle entité "province"). Le Fleuve Jaune qui peut être connu directement, c'est de l'eau, du limon, des cailloux, du sable etc. Nous pouvons parler à un niveau conventionnel d'un être passant à travers les divers domaines du Sa sâra, mais, en réalité, nous parlons de la manifestation et de la disparition des cinq khandas.

Ajahn Jayasāro, 17/08/21



False accusation usually leads to hurt and outrage. But on one occasion the Buddha pointed out to his disciples that if they became angry or upset with people who unfairly criticized the Buddha, Phamma or Sangha they would be creating unnecessary difficulties for themselves. He asked them if feeling angry they would be able to point out clearly and objectively on what points the attacks were unjustified. The monks admitted that they would not. The Buddha said that with calm minds they should 'unravel what is false and point it out as false, saying: 'For such and such a reason this is false, this is untrue, there is no such thing in us, this is not found among us.'

A popular Western cultural idea holds that anger can, in certain circumstances — facing up to injustice, for example — be virtuous. It has become commonplace to believe that in such cases the only alternatives to anger are indifference or despair.

But, to a Buddhist view, allowing anger into the mind is like allowing a fire to be lit on a dry forest floor. It engulfs the mind, and distorts its judgement. Anger makes the mind short-sighted and coarse, unable to perceive the subtleties and complexities of situations. It creates demons out of opponents, while justifying one's own faults. Anger may well provide motivation but it is the motivation of the foolish and, ultimately, solves nothing.

Ajahn Jayasaro
21/8/21

La colère vertueuse

Habituellement, les fausses accusations font mal et suscitent l'indignation. Mais le Bouddha a eu l'occasion de montrer à ses disciples que se mettre en colère ou être contrarié par ceux qui critiquent injustement le Bouddha, le Dhamma et la Sangha, ne leur créerait que des problèmes inutiles. Il leur a demandé si tout en étant en colère, ils seraient capables d'être clairs et objectifs dans leurs arguments pour préciser en quoi les attaques ne seraient pas justifiées. Les moines ont dû admettre qu'ils ne le seraient pas. Le Bouddha leur a dit qu'avec un esprit calme ils devraient 'démêler' ce qui est faux et le démontrer comme étant faux en disant : "c'est pour cette raison que ceci est faux, ce n'est pas le cas, cette chose n'est pas en nous, elle ne se trouve pas parmi nous".

Une idée répandue dans la culture occidentale soutient que dans certaines circonstances, par exemple dans la lutte contre l'injustice, la colère peut être une vertu. C'est devenu courant de croire que la seule alternative à la colère dans ces circonstances est l'indifférence ou le désespoir.

Mais dans la perspective bouddhiste, laisser l'esprit se remplir de colère est comme se permettre d'allumer un feu sur un sol de forêt sec. Il englutit l'esprit et fausse son jugement. La colère rend l'esprit grossier, il manque de vision, et est incapable de percevoir les subtilités et les complexités des situations. Il fait de nos adversaires des démons tout en justifiant nos propres fautes. La colère peut bien sûr donner de la motivation, mais c'est une motivation de fou, qui, finalement, ne résout rien.

Ajahn Jayasāro, 21/08/21



In meditation practice sati (mindfulness) is cultivated in conjunction with sampajañña (clear comprehension) and ātāpi (keenness). Samādhi results when these three are developed in harmony.

Mindfulness here means both 'bringing to mind' and 'bearing in mind'. While meditating we bring to mind the relevant instructions (e.g. stay in the present moment; take no pleasure in thoughts and memories) as we bear in mind the meditation object. Mindfulness fixes attention on the object, not allowing it to become unclear or to slip away.

Clear comprehension is a wisdom factor, an expression of Right View. It is wakeful, alert to context, a moment-by-moment awareness of the presence or absence of wholesome and unwholesome mental states.

Keenness is a synonym for Right Effort. It is the unwavering commitment, moment-by-moment, to guarding against and abandoning unwholesome mental states and to creating and maintaining wholesome mental states.

Ajahn Jayasāro
24/8/21

Sati, sampajañña, ātāpi

Dans la pratique de la méditation, sati (la pleine conscience) est cultivée en lien avec sampajañña (la compréhension claire) et ātāpi (l'ardeur). Samādhi est le résultat du développement harmonieux de ces trois qualités. Ici, la pleine conscience veut dire à la fois 'se rappeler' et 'garder à l'esprit'. Lorsqu'on médite, on se rappelle les instructions pertinentes (par exemple : rester dans le moment présent ; ne pas prendre de plaisir dans les pensées ou souvenirs) tout en gardant l'objet de méditation à l'esprit. La pleine conscience fixe l'attention sur l'objet, sans lui permettre de devenir flou ou de s'échapper.

La compréhension claire est un facteur de sagesse, une expression de la vue juste. Elle est éveillée, attentive au contexte, une attention de chaque instant à la présence ou à l'absence d'états mentaux sains ou malsains.

L'ardeur est un synonyme de l'Effort juste. C'est un engagement inébranlable, à chaque instant, de se protéger et d'abandonner des états mentaux malsains et de créer et maintenir des états mentaux sains.

Ajahn Jayasāro, 24/08/21



Cultivating samādhi has three important benefits:

Firstly, it increases mental power. To understand this, we might compare meditation to using a magnifying glass to focus the rays of the sun. Or, in the Buddha's own analogy, it is like damming all the tributaries of a mountain stream, thereby stabilizing the current and allowing it to flow swiftly, sweeping any debris along within it.

Secondly, samādhi brings happiness and ease. Relaxation, a deep sense of well-being, joy, tranquillity – all are the natural results of letting go of negative thoughts and emotions. It is not so much that happiness has been gained, as that the self-made obstacles to it have been removed.

Thirdly, samādhi brings clarity and sharpness to the mind. The Buddha compared it to the purification of the water in a muddy pond. Once the suspended foreign matter has been removed, it is possible to look through the water and see pebbles, rocks, weeds and fish. Similarly, once freed of mental hindrances, the true nature of things within the mind are revealed, and all the attachments that thrive in mud-like ignorance may be recognized. Thus, samādhi provides the condition for liberating insight.

Ajahn Jayasāro
28/8/21

Trois bénéfices du samādhi

La culture du samādhi présente trois bénéfices importants.

Premièrement, elle augmente la force de l'esprit. Pour comprendre cela, on peut comparer la méditation avec l'utilisation d'une loupe pour concentrer les rayons du soleil. Ou, selon l'analogie du Bouddha lui-même, ça serait comme endiguer tous les affluents d'un ruisseau de montagne, stabilisant ainsi le courant et lui permettant de couler rapidement, balayant tous les débris qu'il contient.

Deuxièmement, le samādhi apporte le bonheur et la quiétude. La relaxation, un profond sentiment de bien-être, la joie, la tranquillité - toutes sont le résultat naturel du lâcher-prise des pensées et des émotions négatives. Ce n'est pas tant que le bonheur a été acquis, mais plutôt que les obstacles que nous nous sommes créés ont été enlevés.

Troisièmement, samādhi apporte la clarté et la finesse à l'esprit. Le Bouddha a comparé cela à la purification de l'eau dans un étang boueux. Une fois que les objets étrangers suspendus dans l'eau ont été enlevés, il est possible de regarder à travers l'eau et voir les cailloux, les rochers, les algues et les poissons. De la même façon, une fois libérée des obstructions, la véritable nature des choses dans l'esprit est révélée et tous les attachements qui prospèrent dans la vase de l'ignorance peuvent être reconnus. Ainsi, samādhi fournit la condition pour la révélation libératrice.

Ajahn Jayasāro, 28/08/21



Recently, a monk came to ask my advice. He had completed his initial five-year training at a good forest monastery, and was now enjoying the challenge of practising in a more independent style for a while. He told me that his sister had recently offered him a smart phone, and he was unsure whether or not to use it. I have often expressed the opinion that smart phones in the hands of junior monks do more to undermine the standards of monasteries today than almost any other factor. However, this monk had a few years of experience under his belt and was now testing himself in an environment free of both the restrictions and the protections of his home monastery. I did not want to take the choice out of his hands.

I advised the monk to make an inventory of all the advantages and dangers he saw to his Dhamma practice from using a smart phone. If he felt the advantages outweighed the dangers then he should give himself a trial period of three to six months. He should draft a code of conduct for himself ("I will...." "I will not....") and come to recite it to me. He should keep a daily record of any transgressions and reveal them to a fellow monk before the twice-monthly recitation of the Pātimokkha at my hermitage. At the end of the trial period he should review again the advantages and the dangers, before deciding whether or not to keep the phone any longer or return it politely to the donor.

Ajahn Jayasāro
31/8/21

Smartphone

Récemment, un moine est venu me demander conseil. Il avait terminé ses cinq premières années de formation dans un bon monastère de la forêt et avait maintenant l'occasion de relever le défi d'une pratique plus indépendante pour une certaine durée. Il m'a dit que sa sœur lui avait récemment offert un smartphone, et qu'il n'était pas sûr de savoir s'il voulait l'utiliser. J'ai souvent exprimé l'opinion que de nos jours, un smartphone entre les mains d'un jeune moine nuit plus aux normes des monastères que n'importe quel autre facteur. Cependant, ce moine avait plusieurs années d'expérience et voulait se tester, libre des restrictions et des protections de son monastère d'origine. Je ne voulais pas lui ôter ce choix.

J'ai conseillé à ce moine de faire l'inventaire de tous les avantages et dangers qu'il voyait à sa pratique du Dhamma avec l'utilisation d'un smartphone. S'il pensait que les avantages étaient plus nombreux que les dangers, il devrait s'accorder une période d'essai de trois à six mois. Il devrait rédiger un code de conduite pour lui-même ("je ferai...", "je ne ferai pas...") et venir me les réciter. Il devrait tenir un registre quotidien de chaque infraction et les révéler à un autre moine avant chaque récitation bimensuelle du pātimokkha dans mon ermitage. À la fin de la période d'essai, il devrait reconsidérer les avantages et les dangers, avant de décider s'il veut garder le téléphone ou le rendre poliment au donneur.

Ajahn Jayasāro, 31/08/21



There is a small lump of sandstone on my shrine. For fourteen centuries it was part of one of the two huge Bamiyan Buddhas in Central Afghanistan. I received the rock from a Thai lay Buddhist nearly twenty years ago. He had obtained it while visiting Bamiyan as a member of an international organization. By the time of his arrival the Buddhas had already been obliterated by the Taliban, and my piece of rock was simply rubble.

Created things may be resistant to change but they are not immune to it. Religious structures built to last for a thousand years may indeed survive the predations of nature for that long, but who can predict how they will be perceived and what they will be used for in the future? The British army used Shwedagong Pagoda in Rangoon as a fort in the mid-nineteenth century. Of the Buddhist monuments in India not destroyed by members of other religions, many were re-named and appropriated by them.

Whether or not Buddhism is to survive into coming centuries, will not depend on materials like sandstone, or even granite. It will depend on nurturing the flame of Dhamma within the hearts and minds of living beings. We don't have to fight against impermanence, only understand it.

Ajahn Jayasāro
4/9/21

Un petit morceau de grès

Il y a un petit morceau de grès sur mon autel. Pendant quatorze siècles, il a fait partie de l'un des deux énormes Bouddhas de Bamiyan, dans le centre de l'Afghanistan. J'ai reçu cette pierre d'un bouddhiste laïc thaïlandais, il y a près de vingt ans. Il l'avait obtenue alors qu'il visitait Bamiyan en tant que membre d'une organisation internationale. À son arrivée, les Bouddhas avaient déjà été détruits par les talibans et mon morceau de grès n'était qu'un petit morceau des décombres.

Les choses créées peuvent être résistantes au changement, mais elles n'y échappent pas. Les structures religieuses construites pour durer mille ans peuvent effectivement survivre tout ce temps, mais qui peut prédire comment elles seront perçues et à quoi elles serviront à l'avenir ? L'armée britannique a utilisé la pagode Shwedagon à Rangoon comme fort au milieu du XIX^e siècle. Parmi les monuments bouddhistes en Inde qui n'ont pas été détruits par des membres d'autres religions, beaucoup ont été renommés et appropriés par ces derniers.

La survie du bouddhisme dans les siècles à venir ne dépendra pas de matériaux comme le grès ou même le granit. Elle dépendra de la manière dont on alimentera la flamme du Dhamma dans le cœur et l'esprit des êtres vivants. Nous n'avons pas à lutter contre l'impermanence, nous devons seulement la comprendre.

Ajahn Jayasāro, 04/09/21



One Autumn day, while walking through a forest with a group of his disciples, the Buddha reached down and picked up a number of leaves. He turned to the monks with him and said that the number of things that a Buddha knows is vast, like the number of leaves on the forest floor. However, he continued, the number of things he teaches is far less, comparable to the number of leaves in his hand. Elsewhere, he said that the sole criterion for the selection he made was that the teaching must either elucidate the nature of human suffering or the path to its cessation.

The discourses of the Buddha represent leaves in the Buddha's hand. We can conclude that any topic found within these suttas has been chosen by him for its practical value. This includes the teachings on rebirth and the other realms within samsāra. Although we must admit that we cannot prove the existence of heaven and hell realms, we should bear in mind that the Buddha, with his great wisdom and compassion, considered it important that we should take the information he gave us about them on trust, or as working hypotheses. Rebirth is not a dogma to be blindly accepted. It is a theoretical framework for understanding our lives, which provides necessary supportive conditions for consistent progress on the path.

Ajahn Jayasāro
7/9/21

Renaissance

Un jour d'automne, alors qu'il marchait dans la forêt avec un groupe de disciples, le Bouddha se baissa et ramassa quelques feuilles. Il se tourna vers les moines qui l'accompagnaient et leur dit que le nombre de choses qu'un Bouddha connaît est aussi vaste que le nombre de feuilles sur le sol de la forêt. Cependant, continua-t-il, le nombre de choses qu'il enseigne est bien moindre, comme le nombre de feuilles dans sa main. Il dit ailleurs que le seul critère pour la sélection qu'il fit était que l'enseignement devait élucider soit la nature de la souffrance humaine soit le chemin vers sa cessation.

Les discours du Bouddha représentent les feuilles dans sa main. Nous pouvons en conclure qu'il a choisi chaque thème contenu dans ces suttas pour sa valeur pratique. Cela inclut les enseignements sur la renaissance et les différentes sphères du samsāra. Bien que nous devions admettre que nous ne pouvons pas prouver l'existence des sphères du paradis et de l'enfer, nous devons garder à l'esprit que le Bouddha, avec sa grande sagesse et compassion, considérait qu'il était important que nous ayons confiance dans les informations qu'il nous a données, ou que nous les prenions comme hypothèse de travail. La renaissance n'est pas un dogme que nous devons accepter aveuglément. C'est un cadre de travail théorique pour comprendre nos vies, nous fournissant les conditions favorables et nécessaires pour un progrès continu sur le chemin.

Ajahn Jayasāro, 7/9/20



Yesterday, I was sitting with a fellow monk in the grass-roofed pavilion at my hermitage. A gentle rain was falling and the temperature was pleasantly cool. Looking southwards past the large stone Buddha ringed by its pool of lotuses, and serene under its sheltering tree, the peaks of Khao Yai formed a silhouette against the cloud-filled sky.

Suddenly, an unusual movement in front of the Buddha caught my eye. Standing up, I walked towards it. As I got closer to the lotus pool I realized that the object of my gaze was a king cobra with a large frog clamped between its jaws. The frog was in shock. It struggled a little, but with what seemed a rather resigned, half-hearted effort. It knew that it was too late; its time was up. Soon, the snake, prize in mouth, returned to its home at the base of the tree. We two monks resumed our conversation.

There is a kind of peace to be found in closing our eyes to the vulnerability and insecurity of our lives. But there is a superior peace found in opening our eyes to the nature of things. We don't fight against the truth; we acknowledge that we are frogs and there are cobras, and it's alright. Each moment has meaning because it may be our last.

Ajahn Jayasāro
11/9/21

La paix de la vue claire

Hier, j'étais assis avec un autre moine dans le pavillon au toit de paille de mon ermitage. Une pluie fine tombait et il régnait une température fraîche et agréable. Regardant vers le Sud, derrière le grand bouddha de pierre baigné de son étang de fleurs de lotus, les pics de Khao Yai se détachaient sur le ciel ennuagé.

Soudain, un mouvement inhabituel devant le bouddha a attiré mon regard. Je me suis levé, et j'ai marché vers lui. En me rapprochant de l'étang de lotus, je me suis rendu compte que l'objet de mon regard était un cobra royal avec une grande grenouille entre les mâchoires. La grenouille était sous le choc. Elle luttait un peu, mais son effort semblait résigné, sans conviction. Elle savait qu'il était trop tard, que son temps était venu. Aussitôt, le serpent est retourné dans son nid au pied de l'arbre, son trésor à la bouche. Nous deux moines, avons repris notre conversation.

Il y a une sorte de paix qui résulte de fermer les yeux devant la vulnérabilité et l'insécurité de nos vies. Mais il y a une paix plus belle qui consiste à ouvrir les yeux à la nature des choses. Nous ne luttons pas contre la vérité, nous acceptons que nous sommes des grenouilles et qu'il existe des cobras ; que c'est dans l'ordre des choses. Chaque moment est significatif, car il pourrait bien être le dernier.

Ajahn Jayasāro, 11/09/21



One of the key requirements for the mind to go beyond the hindrances and enter samādhi is the relinquishment of sensual desires, thoughts and memories.

To this end the Buddha encouraged investigation of sense pleasure. Insight into the drawbacks of sensuality gives the mind an ability to detach from it at suitable times. Although lay Buddhists do not usually aspire to the complete abandonment of sense pleasure it is important for them to learn how to govern sense desires wisely, especially if they wish to progress on the path of meditation.

In this investigation one may consider for example: How truly satisfying is sense pleasure? Does it ever really live up to our hopes and expectations, and if so, for how long?

How does desire for sense pleasure feel? Is it pleasant?

How does familiarity with a pleasure feel, and how does separation from it?

How does sensual desire affect our relationships with others, and how does it affect our ability to live in harmony with our core moral and spiritual values?

What is the relationship between sensual desire and human cruelty and violence?

Can sensual pleasure provide a true refuge to the heart?

Ajahn Jayasaro

14/9/21

Où le cœur trouve-t-il son vrai refuge ?

La renonciation aux désirs, aux pensées et aux souvenirs sensuels est une des clefs indispensables pour que l'esprit aille au-delà des empêchements et entre dans un état de samādhi.

A cette fin, le Bouddha a encouragé l'analyse du plaisir sensuel. Comprendre les désavantages de la sensualité donne à l'esprit l'habileté de s'en détacher au moment voulu. Bien que les bouddhistes laïcs généralement n'aspirent pas à complètement abandonner le plaisir sensuel, il est important pour eux d'apprendre à gouverner le plaisir sensuel avec sagesse, particulièrement s'ils cherchent à progresser sur la voie de la méditation.

Par cette analyse, on peut considérer par exemple : le plaisir des sens est-il vraiment satisfaisant ? Est-il jamais à la hauteur de nos attentes ? S'il l'est, combien de temps cela dure-t-il ?

Quel est le ressenti du désir pour le plaisir des sens ? Est-ce agréable ? Comment ressent-on la familiarité avec un plaisir quelconque et comment ressent-on la séparation d'avec ce plaisir ?

Quelle est l'influence du plaisir sensuel sur nos relations avec les autres et quel est son effet sur notre capacité à vivre en harmonie avec nos valeurs morales et spirituelles fondamentales ?

Quelle est la relation entre le désir sensuel et la cruauté, la violence humaine ? Le plaisir sensuel peut-il assurer un vrai refuge pour le cœur ?

Ajahn Jayasāro, 14/9/21



The practice of Dhamma can be summed up simply as learning how, grounded in the present moment, to experience:

seeing as seeing
hearing as hearing
smelling as smelling
tasting as tasting
touching as touching
feeling as feeling
remembering as remembering
perceiving as perceiving
thinking as thinking
imagining as imagining

Easier said than done, I think we'd all agree. But much insight may be gained by examining just why such an apparently simple task is so very difficult. Look particularly at the running commentary that is usually present in the background: the narratives it creates and sustains, the judgements, the biases, the desires and fears. When you discover how to turn down the volume of the commentator — or perhaps even turn it off altogether — life is transformed. The commentator is, after all, just another thought

Ajahn Jayasāro
18/9/21

Le commentateur

La pratique du Dhamma peut se résumer simplement à apprendre comment expérimenter, tout en demeurant dans le moment présent :

La vue en tant que vue

L'ouïe en tant qu'ouïe

L'odorat en tant qu'odorat

Le goût en tant que goût

Le toucher en tant que toucher

La sensation en tant que sensation La mémoire en tant que mémoire

La perception en tant que perception La pensée en tant que pensée L'imagination en tant qu'imagination

Plus facile à dire qu'à faire, je pense que nous en serons tous d'accord. Cependant on peut beaucoup apprendre simplement en examinant pourquoi en apparence une tâche si simple est tellement difficile. Observez tout particulièrement le commentaire qui défile habituellement en arrière-plan : les histoires qu'il crée et entretient, les jugements, les préjugés, les désirs et les peurs. Quand vous découvrez comment baisser le volume du commentateur - ou peut-être même comment l'éteindre complètement - la vie s'en trouve transformée. Le commentateur n'est, après tout, qu'une pensée de plus.

Ajahn Jayasāro, 18/9/21



It is not enough to select intelligent leaders. Intelligent people may not be particularly wise. They do not necessarily make good thinkers. They are by no means free of poor judgement. The Buddha identified the most common cause of smart peoples' failure to use their intelligence wisely to four kinds of bias (agati) In the acquisition of information, the assessment of information, and decision making based upon information received, errors are committed due to:

- (i) Greed and craving for sensual pleasures, wealth, status, power, fame
- (ii) Anger, aversion, enmity, spite, grudge-holding
- (iii) Delusion: anxiety, depression, agitation, stress, confusion, pride, over-confidence
- (iv) Fear of suffering; fear of separation from sense pleasures, wealth, status, power, fame and respect.

Without making time for a consistent and systematic inner exploration, and learning how to abandon these biases, we are condemned to be the prey of our thoughts rather than their masters. The only effective means to eliminate these four kinds of bias ever devised is the Buddha's Eightfold Path

Ajahn Jayasāro
21/9/21

Pourquoi les dirigeants font des erreurs

Il ne suffit pas de choisir des dirigeants intelligents. Les personnes intelligentes ne sont pas forcément particulièrement judicieuses. Elles ne sont pas nécessairement des penseurs avisés. Elles ne sont, en aucun cas, exemptes de mauvais jugement. Le Bouddha a identifié quatre biais (agati) comme causes les plus courantes de l'incapacité des personnes brillantes à utiliser leur intelligence à bon escient. Lors de l'acquisition d'informations, de l'évaluation des informations et de la prise de décision basée sur des informations reçues, des erreurs sont commises en raison de :

- I. L'avidité et le désir pour les plaisirs sensuels, la richesse, le statut, le pouvoir, la célébrité.
- II. La colère, l'aversion, l'inimitié, l'animosité, la rancune.
- III. L'illusion : l'anxiété, la dépression, l'agitation, le stress, la confusion, l'orgueil, l'excès de confiance.
- IV. La peur de souffrir, la peur d'être séparé des plaisirs des sens, de la richesse, du statut, du pouvoir, de la renommée et du respect.

Si nous ne prenons pas le temps d'une exploration intérieure cohérente et systématique, et si nous n'apprenons pas à abandonner ces partialités, nous sommes condamnés à être la proie de nos pensées plutôt que d'être leur maître. Le seul moyen efficace jamais conçu pour éliminer ces quatre types de biais est l'octuple Sentier du Bouddha.

Ajahn Jayasāro, 21/9/21



If we are willing to stand back from the relentless flow of our lives, we realize that the brevity, the unpredictability of our existence is asking us questions: What is and what is not essential? What is worthwhile? What is most worthwhile?

These are questions that surprisingly few people get around to addressing. We live in a time when so many of our smartest minds are committed to projects that are either harmful to themselves and others, or ultimately frivolous. So many people coming up with smart answers to foolish questions!

In the Dhammapada the Buddha said

"In the unessential they imagine the essential, in the essential they see the unessential - they who entertain such wrong thoughts never realize the essence. What is essential, they regard as essential, what is unessential they regard as unessential - they who entertain such right thoughts realize the essence

(v. 11-12) trs. Ven. Narada Thera

Buddhist meditation may be said to be the effort to reveal the essential questions of life, and to answer them.

Ajahn Jayasāro
25/9/21

L'essentiel

Si nous sommes prêts à prendre du recul par rapport au flot incessant de nos vies, nous devenons conscients que nous sommes interpellés par la brièveté et l'imprévisibilité de notre existence. Qu'est-ce qui est essentiel et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Qu'est-ce qui a de la valeur ? Qu'est-ce qui est vraiment précieux ?

Ce sont des questions qu'étonnamment peu de gens vont aborder. Nous vivons à une époque où un si grand nombre de nos esprits les plus brillants sont engagés dans des projets qui soit nuisent à eux-mêmes et à autrui, soit sont, en fin de compte, frivoles. Tous ces gens, qui proposent des réponses habiles à des questions idiotes !

Dans le Dhammapada, le Bouddha a dit :

"Dans l'inessentiel ils imaginent l'essentiel, dans l'essentiel ils voient l'inessentiel - ceux qui entretiennent de telles pensées erronées ne réaliseront jamais l'essence.

Ce qui est essentiel, ils le considèrent comme essentiel, ce qui est inessentiel, ils le considèrent comme inessentiel - ceux qui entretiennent de telles pensées justes réalisent l'essence."

(v. 11-12) Traduit par : ven. Narada Thera.

On peut ainsi dire que la méditation bouddhiste est l'effort de dévoiler les questions essentielles de la vie, et d'y répondre.

Ajahn Jayasāro, 25/09/21



A candle in the wind emits a stuttering light dependent on which no kind of detailed study or work is possible. Similarly, an undisciplined mind emits a light insufficient to illuminate the cultivation of vipassanā. Meditation is the means by which we remove the candle from the wind. As a result the flame of the mind becomes so still, bright and warm we could thread a needle by it.

Understanding the impermanent, inherently flawed and selfless nature of phenomena as a direct experience, is what frees the mind of its attachments. But it is the clarity and stability of samādhi that makes that understanding possible.

Ajahn Jayasāro
28/9/21

La lumière de l'esprit

Une bougie dans le vent émet une lumière vacillante qui ne permet aucune sorte d'étude ou de travail détaillé. De même, un esprit indiscipliné émet une lumière insuffisante pour éclairer la culture de Vipassanā. La méditation est le moyen par lequel nous mettons la bougie à l'abri du vent. En conséquence, la flamme de l'esprit devient si calme, si brillante et si chaude qu'on pourrait l'utiliser pour enfiler une aiguille.

Comprendre la nature impermanente, intrinsèquement insatisfaisante et sans "soi" des phénomènes en tant qu'expérience directe, est ce qui libère l'esprit de ses attachements. Mais c'est la clarté et la stabilité de Samādhi qui rendent cette compréhension possible.

Ajahn Jayasāro, 28/09/21



Human beings are not so good at self-assessment. Over-estimation of knowledge, skills and understanding is rife in every walk of life. A study of high-tech firms in the U.S. found that between 30-40% of software engineers rated their skills in the top 5% in their company. In a well-known survey at the University of Nebraska, 90% of faculty members rated their teaching as above average, and 68% believed themselves in the top 25%.

Our tendency to gloss over, justify or entirely overlook our faults can have serious repercussions. To guard against it we need to commit ourselves to *saccaparamī*, the perfection of truthfulness. Through this love of truth and rejection of all deception, we can find the courage to look within, without flinching, at even the most uncomfortable things. Aided by patience and forgiveness, we can deal with our shortcomings in the wisest way.

At the same time we need to make ourselves open to feedback, and actively encourage it. Even strengthened by the love of truth, we are often the prey of bias and blind spots. Good friends, willing when necessary to speak plainly to us, are of invaluable assistance on the path.

The third quality that we need to call upon is *chanda*, wise motivation. Over-estimation is often the result of our desire for external rewards or validation. When our joy is in learning itself and in meeting the challenges of the way, we lose our complacency. The path to success, whether worldly or spiritual, begins with *chanda*.

Ajahn Jayasāro
2/9/21

La voie du succès

Les êtres humains ne sont pas si doués que cela pour s'auto-évaluer. La surestimation des connaissances, des compétences et de la compréhension est monnaie courante dans tous les domaines de la vie. Une étude des entreprises high-tech aux Etats-Unis a révélé qu'entre 30-40% des ingénieurs en informatique (logiciel) évaluaient leurs compétences comme étant dans le top 5% de leur entreprise. Dans une étude bien connue de l'université de Nebraska, 90% des membres de la faculté évaluaient leur enseignement au-dessus de la moyenne, et 68% se considéraient eux-mêmes dans le top 25%.

Notre tendance à passer sous silence, à justifier ou à complètement détourner le regard de nos fautes peut avoir de sérieuses répercussions. Pour se prémunir contre cela nous avons besoin de nous engager à saccaparamī, la perfection de la vérité. A travers cet amour de la vérité et le rejet de toute tromperie, nous pouvons trouver le courage de regarder à l'intérieur, sans broncher, même les choses les plus inconfortables. Aidé par la patience et le pardon, nous pouvons gérer nos manquements de la plus sage des manières.

En même temps nous devons nous ouvrir aux retours, et les encourager activement. Même en étant soutenu par l'amour de la vérité, nous pouvons souvent être la proie des préjugés et des zones d'ombres. De bons amis, enclins à nous parler clairement lorsque c'est nécessaire, sont d'une aide inestimable sur le chemin.

La troisième qualité à laquelle nous devons faire appel est chanda, la motivation sage. La surestimation est bien souvent le résultat de notre désir d'obtenir des récompenses extérieures ou de la validation. Lorsque notre joie se trouve dans l'apprentissage même et dans la rencontre des défis sur le chemin, nous perdons notre suffisance. La voie du succès, qu'elle soit mondaine ou spirituelle, commence avec chanda.

Ajahn Jayasāro, 2/10/2021

Without mindfulness, we experience physical and mental pain as inseparable from the desire not to feel it.

Without mindfulness, we experience issues with our material circumstances, issues with the people around us, as inseparable from the wish not to have them.

The Buddha compared the experience of pain and discomfort that occurs in our life to being shot by an arrow. But, he said, the desires and fears that arise dependent upon the pain are like poison that we smear on the arrowhead ourselves.

Not wanting to feel pain and discomfort amplifies the suffering involved. As a result we can fall prey to stress, resentment, rage, anxiety, depression and despair.

But with mindfulness and patience, we can face up to unavoidable pain and discomfort without resistance. Free from the mental reactions conditioned by craving we can experience pain without suffering. Recognizing the distinction between pain and suffering is one of the greatest discoveries that we can ever make.

Ajahn Jayasāro
5/10/21

La flèche empoisonnée

Sans la pleine conscience, nous ressentons la douleur physique et mentale comme indissociable du désir de ne pas l'éprouver. Sans la pleine conscience nous faisons l'expérience des problèmes liés à nos circonstances matérielles et liés aux personnes qui nous entourent, sans pouvoir les séparer du désir de ne pas les avoir.

Le Bouddha a comparé l'expérience de la douleur et de l'inconfort qui surviennent dans notre vie au fait d'être percé par une flèche. Mais, disait-il, les désirs et les peurs qui surgissent en fonction de la douleur sont comme un poison que nous appliquons nous-mêmes sur la pointe de la flèche.

Ne pas vouloir ressentir la douleur et l'inconfort amplifie la souffrance qui en découle. En conséquence, nous pouvons être en proie au stress, au ressentiment, à la rage, à l'anxiété, à la dépression et au désespoir.

Mais avec la pleine conscience et la patience, nous pouvons faire face à la douleur et à l'inconfort inévitables, sans résistance. Libérés des réactions mentales conditionnées par le désir, nous pouvons faire l'expérience de la douleur sans souffrance. Reconnaître la distinction entre douleur et souffrance est l'une des plus grandes découvertes que nous puissions faire.

Ajahn Jayasāro, 05/10/2021



The other day a lay Buddhist told me of the frustration she felt in trying to encourage her daughter to take an interest in the Dhamma. She said that her daughter insisted that at her age there was as yet no need to do so. Buddhism is all about suffering, the young woman said, and she had very little. At her age she was more interested in enjoying her life.

I suggested that the mother offer her daughter a three-hour job at a generous rate. All she would have to do to earn the money would be to enter an empty room without any of her devices, without a book or any other distraction, and to spend the three hours in her own company. She would have to be conscious throughout; if she sought an escape by going to sleep, she would not be paid.

This kind of experience can be life-changing. Realizing how difficult it is to be with yourself, what a challenge it is to be alive without distraction, how much of our daily activity is in fact a strategy to make sure that we are with ourselves as little as possible: all these insights can make the teachings of the Buddha come alive. A genuine interest in Buddhism doesn't require a great leap of faith, just a first awakening to the human condition.

Ajahn Jayasāro
9/10/21

Premier éveil

L'autre jour, une bouddhiste laïque me parlait de la frustration qu'elle ressentait en essayant d'encourager sa fille à s'intéresser au Dhamma. Elle disait que sa fille insistait sur le fait qu'à son âge elle n'avait pas besoin de cela. La jeune femme disait que le Bouddhisme ça ne parle que de souffrance et qu'à son âge elle en avait très peu. A son âge, elle était plus intéressée à profiter de la vie.

J'ai suggéré à la mère d'offrir à sa fille un travail de trois heures très bien payé. Tout ce qu'elle aurait à faire pour gagner cet argent serait d'entrer dans une pièce vide sans aucun de ses appareils, sans livre ni aucune autre distraction et d'y passer les trois heures en sa propre compagnie. Il lui faudrait être consciente tout au long : si elle venait à chercher une échappatoire dans le sommeil, elle ne serait pas payée.

Ce genre d'expérience peut changer la vie. Se rendre compte combien il est difficile de rester avec soi-même, quel défi cela représente de demeurer éveillé sans distraction, combien notre activité quotidienne n'est en fait qu'une stratégie pour s'assurer que nous demeurions avec nous-mêmes aussi peu que possible, toutes ces prises de conscience peuvent rendre les enseignements du Bouddha plus vivants. Un réel intérêt dans le Bouddhisme ne requiert pas un grand acte de foi, juste un premier éveil à la condition humaine.

Ajahn Jayasāro, 09/10/21



The rain had been falling heavily for hours. Once it stopped, two women — mother-in-law and daughter-in-law — set off into the forest, looking for mushrooms. The younger woman knew a spot up in the hills behind the village where the mushrooms grew in great abundance. She was determined to get there as quickly as possible. Her mother-in-law had a different idea. As they walked along, every time she caught sight of a mushroom she would stop and pick it. The young woman became frustrated: 'Mum, Mum, come on, we've got to get up to that clearing. There are hundreds of mushrooms there. Down here, there's just a single mushroom here, a single mushroom there. It will take hours before we can gather enough. Let's not waste any more time.' But the elder woman paid no heed. The daughter-in-law wanted to scream. Eventually, she ran out of patience, and with a curt, 'I'm going on ahead' she strode off. After a hard climb she reached the clearing only to discover that the mushrooms had already been picked. She wasn't the only one to know about the place. Tired and miserable, she trudged the long way home. As she approached her house her nose detected a wonderful aroma. She went straight to the kitchen, 'Mum, that smells so good!' And her mother-in-law smiled kindly, 'It's single-mushroom curry. Sit down and I'll bring you a bowl.'

Mother-in-law Dhamma practice may not seem very much at all. But it can yield delicious results.

Ajahn Jayasāro
12/10/21

Le champignon solitaire

Une forte pluie était tombée, des heures durant. Une fois la pluie passée, deux femmes, une belle-mère et sa belle-fille, partent dans la forêt à la recherche de champignons.

La plus jeune d'entre elles connaît un endroit dans les collines derrière le village où les champignons poussent en abondance. Elle est bien décidée à y aller aussi vite que possible. La belle-mère à son idée à elle. Tout au long du chemin, à chaque fois qu'elle voit un champignon, elle s'arrête pour le cueillir.

La plus jeune commence à se sentir frustrée : " Maman, maman, dépêche-toi ! on doit absolument arriver à la clairière. Il y a des centaines de champignons là-haut. Ici, il n'y en a qu'un par-ci, un par-là. Il nous faudra des heures avant d'en avoir assez, ne perdons pas plus de temps ". Mais la femme plus âgée ne l'écoute pas. La belle-fille finit par avoir envie de hurler puis finalement, perdant patience, elle dit sèchement : " Je pars devant " et s'en va à grands pas. Après avoir grimpé la colline avec difficulté, arrivant à la clairière, elle découvre que tous les champignons ont déjà été cueillis. Elle n'était pas la seule à connaître cet endroit. Fatiguée et malheureuse, elle marche d'un pas lourd sur le long chemin du retour.

À son arrivée à la maison, elle détecte une délicieuse odeur. Elle va directement à la cuisine : " Maman, ça sent tellement bon ! ", sa belle-mère lui sourit avec gentillesse - " C'est du curry de champignon solitaire. Assieds-toi, je t'en apporte un bol " .

La pratique du 'Dhamma de belle-mère' a peut-être l'air de peu de chose. Mais elle peut produire de très bons résultats.

Ajahn Jayasāro, 12/10/21



Forbearance (khanti) was praised by the Buddha as the 'supreme incinerator' of defilement. It has been defined as 'peaceful co-existence with the unpleasant'. We cultivate forbearance best when we clearly see its value and when it becomes a major intermediate goal for us on our path of practice.

To accomplish this, we need to remind ourselves again and again how important forbearance is. We do this by reflecting on the dangers of its lack and the advantages of its possession. We ask ourselves, 'what suffering have we caused ourself and inflicted on others in the past through a lack of forbearance? What happiness and benefit have we experienced in our life as a result of practising forbearance? How much more suffering awaits us in the future if we neglect the cultivation of forbearance? How much of our future happiness and progress on the path depends upon it?'

In addition, we may recall examples of a lack of forbearance in others and all the unfortunate results that came from it. We may bring to mind examples of forbearance that inspire us. Gradually, the thought of forbearance comes to dwell in the forefront of our mind, and exerts more and more of an influence on our life. We begin to see every moment that we need to exercise forbearance, not as an oppressive or depressing experience, but as an integral part of the path to liberation.

Ajahn Jayasāro
16/10/21

La patience

La patience endurente (khanti) était louée par le Bouddha comme étant "l'incinérateur suprême" des souillures. Elle a été définie comme étant une "co-existence paisible avec ce qui est déplaisant". Nous cultivons au mieux la patience endurente lorsque nous percevons clairement sa valeur et lorsqu'elle devient un objectif intermédiaire majeur pour nous sur notre chemin de pratique.

Afin d'accomplir cela, nous devons nous rappeler encore et encore à quel point la patience est importante. Pour ce faire, nous contemplons les dangers auxquels nous expose son absence et les avantages d'en avoir. On se questionne : "Quelle souffrance avons-nous causé à nous-même et infligé aux autres dans le passé par manque de patience ? Quel bonheur et bénéfice avons-nous expérimentés dans notre vie, du fait de notre pratique de la patience ? Combien plus de souffrance nous attend dans le futur si nous négligeons de cultiver la patience ? Quelle part de notre bonheur futur et de notre progrès sur le chemin dépend d'elle ?"

De plus, nous pouvons nous remémorer des exemples de manque de patience chez les autres et tous les résultats malheureux qui en ont découlé. Nous pouvons penser à des exemples de patience qui nous inspirent. Progressivement, la pensée de la patience vient à demeurer au premier plan de notre esprit et à exercer une influence croissante sur notre vie. Nous commençons à voir à chaque instant que nous avons besoin d'exercer la patience, non comme une expérience oppressante et déprimante, mais comme faisant partie intégrante du chemin de la libération."

Ajahn Jayasāro, 16/10/21



Usually, finding joy in the happiness or achievements of others is not easy. It is particularly difficult when the happiness or achievement is one that you yourself desire but still lack. Most difficult of all is when the person who is now enjoying these things is someone you perceive as a rival.

But sometimes finding joy in the happiness or achievements of others is easy. Joy comes naturally, for example, when a representative of our country does well in a competition. Nobody (except perhaps some fellow athletes) feel jealous when an athlete from their country wins a medal at the Olympics. And joy comes most readily in seeing the happiness or achievements of one's own child.

Examining a quality we wish to develop in this way: looking at the cases in which it is easy to cultivate and those in which it is difficult, can give us a clue as to how to progress. Observe that when feeling appreciative joy is difficult, our focus is on 'me'. When it comes easy, the focus is on 'we'.

The way to be free of dissatisfaction and jealousy at the happiness and achievements of others is not by fighting with yourself. The skillful way is to reframe your perception of the situation in such a way that you can replace the 'I' focus with a 'we'. What kind of 'we' can you create in your mind that can include someone who you have taught yourself to see as a rival. This is the challenge I will leave you with today

Ajahn Jayasaro
19/10/21

La jalousie

En général, il n'est pas facile de trouver de la joie dans le bonheur ou les accomplissements des autres. C'est particulièrement difficile si c'est un bonheur ou une réussite que vous désirez pour vous-même mais qui vous fait défaut. C'est plus difficile encore lorsque la personne qui jouit maintenant de ces choses est quelqu'un que vous percevez comme un rival.

Mais il est parfois facile de trouver de la joie dans le bonheur ou la réussite des autres. La joie vient naturellement, par exemple, lorsqu'un représentant de notre pays réussit bien lors d'une compétition.

Personne (à l'exception peut-être de certains autres athlètes) n'est jaloux lorsqu'un athlète de son pays remporte une médaille aux Jeux olympiques. La joie vient aussi très facilement en voyant le bonheur et les progrès de son propre enfant.

On peut examiner une qualité que l'on souhaite développer de cette manière : regarder les cas où elle est facile à cultiver et ceux où elle est difficile peut nous donner un indice sur la façon de progresser.

Observez que lorsque la joie pour le bonheur de l'autre est difficile à cultiver, nous nous concentrons sur "moi". Lorsque c'est facile, l'accent est mis sur le "nous".

La façon de se libérer de l'insatisfaction et de la jalousie face au bonheur ou aux succès des autres n'est pas d'essayer de se battre avec soi-même. La méthode la plus habile consiste à recadrer votre perception de la situation de manière à remplacer le "je" par un "nous". Quel genre de "nous" pouvez-vous créer dans votre esprit qui puisse inclure une personne que vous avez appris à considérer comme un rival ? C'est le défi que je vous lance aujourd'hui.

Ajahn Jayasāro, 19/10/21



It was cool and damp this morning here in the hermitage. After my daily meal I returned to my kuti, wrapped myself in my shawl, and made a cup of tea.

As I sat in my chair looking out at the vibrant green trees surrounding the kuti and sipping tea, my mind turned to the donor of the tea, and I felt a wave of appreciation.

Then my mind turned to the lay supporter who offered the water that the tea was made with, and the person who offered the cup I was drinking from, and the donor of the kettle and the person who paid for electricity to be installed in the kuti, and the person who pays the electricity bill.

The more my mind reflected on all the generosity that made this single cup of tea possible, the more I enjoyed it.

Being in the present moment is not in itself the goal of Buddhist practice; there are different ways of being in the present moment, some more skillful than others. As Buddhists we train ourselves to dwell in the present moment because it cuts off all the superficial busyness of the mind. In the present moment we can be aware of the big-picture dimension of our lives: questions of meaning, purpose and value. It is in the present moment that we can open our eyes to the truths of life so easily overlooked.

Ajahn Jayasāro
23/10/21

La vue d'ensemble

Il faisait frais et humide ce matin, ici à l'Hermitage. Après mon repas quotidien, je suis retourné dans mon kuti, je me suis enveloppé dans mon châle et j'ai préparé une tasse de thé.

Assis sur ma chaise regardant les arbres d'un vert éclatant autour du kuti et sirotant le thé, mon esprit s'est tourné vers le donneur du thé, et j'ai ressenti une vague d'appréciation. Puis mon esprit s'est tourné vers le sympathisant laïc qui a offert l'eau qui a servi à la préparation du thé, puis vers la personne qui a offert la tasse dans laquelle je buvais, puis la personne qui a offert la bouilloire, puis la personne qui a payé pour l'installation de l'électricité dans le kuti, puis la personne qui paie la facture d'électricité. Plus mon esprit réfléchissait à toute la générosité qui rendait possible cette seule tasse de thé, plus je l'appréciais.

Être dans le moment présent n'est pas en soi le but de la pratique bouddhiste. Il y a différentes façons d'être dans le moment présent, certaines plus habiles que d'autres. En tant que bouddhistes, nous nous entraînons à demeurer dans le moment présent car cela coupe tout l'affairement superficiel de l'esprit.

Dans le moment présent nous pouvons être conscients de la dimension globale de nos vies, de la vue d'ensemble : des questions de sens, de la raison d'être et des valeurs. C'est dans le moment présent que nous pouvons ouvrir nos yeux aux vérités, si facilement ignorées, de la vie.

Ajahn Jayasāro, 23/11/21



It is not uncommon for meditators to have a deep samādhi experience on their first retreat. For many, it is a life-changing experience. Doubts about the purpose and value of Dhamma practice, doubts about their own capacity to reap the fruits of it, often disappear altogether. Commitment to the training of the mind is considerably strengthened.

And yet, such an overwhelmingly positive experience can have its drawbacks. Some meditators spend the next several years trying to recapture that first wonderful experience, without success. It becomes an obsession and hinders rather than helps their practice. Under the special circumstances of a first meditation retreat a confluence of supportive causes and conditions may allow for a glimpse of the profundities of the mind. It is something to be grateful for and to learn from. But integration of insights takes a long time. Patience and consistency are key, as is aspiration without craving or expectation.

Ajahn Jayasāro
26/10/21

Première expérience et persévérance

Il n'est pas rare pour les méditants de faire l'expérience profonde de l'état de samadhi lors de leur première retraite. Pour beaucoup c'est une expérience qui change leur vie. Leurs doutes quant au but et à l'importance de la pratique du Dhamma ainsi que leurs doutes quant à leur capacité d'en récolter les fruits disparaissent souvent complètement. L'engagement à l'entraînement de l'esprit s'en trouve considérablement renforcé.

Cependant une telle expérience extraordinairement positive peut avoir ses inconvénients. Certains méditants passent les années suivantes à tenter de retrouver sans succès cette merveilleuse première expérience. Cela devient une obsession qui entrave leur pratique plutôt que de la soutenir. Une convergence de causes et de conditions aidantes peut, durant les circonstances particulières d'une première retraite de méditation, permettre d'entrevoir les profondeurs de l'esprit. C'est quelque chose dont on peut être reconnaissant et dont on peut apprendre. Toutefois intégrer la vision pénétrante prend du temps. Patience et constance en sont la clef, tout comme l'aspiration, sans avidité ni attente.

Ajahn Jayasāro, 26/10/2021



In all parts of the world, a long life is considered a blessing. But what is a long life? What if it were defined in terms of the time we are conscious of being alive? By this definition a person 60 years old who sleeps eight hours a night, has had only 40 years of life.

And what if we were to go further? Nobody wants a long miserable life; implicit in the positive perception of a long life is that it should be happy. So let's look at life in terms of quality time and observe how it is tied to quality of mind. Ajahn Chah used to say that every moment spent without mindfulness is a kind of living death. Count up how much of your life has been spent on automatic pilot, caught in daydreams of the future, or killing time with trivial, superficial concerns. So many dead moments! And how much time have we wasted through greed, anger, dislike, jealousy, anxiety and depression. Looked at in this way, a life of 80 calendar years might shrink away to very little at all.

Let us aspire to the blessing of a long life. Not one measured in years and decades but in the number of precious moments of mindfulness, kindness and wisdom.

Ajahn Jayasaro
30/10/21

Une longue vie

Dans toutes les contrées du monde, une longue vie est considérée comme un bienfait. Mais qu'est-ce qu'une longue vie ? Et si elle était définie en fonction du temps pendant lequel nous sommes conscients d'être en vie ? Selon cette définition, une personne de 60 ans qui dort 8 heures par nuit a seulement eu 40 ans de vie.

Et si nous allions plus loin ? Personne ne souhaite avoir une longue vie misérable ; la perception positive d'une longue vie sous-entend qu'elle soit heureuse. Considérons donc la vie en termes de qualité et observons comment celle-ci est liée à la qualité de l'esprit. Ajahn Chah disait que chaque moment passé sans pleine conscience est une sorte de mort vivante. Comptez combien de temps de votre vie s'est écoulé en pilote automatique, perdus dans des rêveries sur l'avenir, ou à tuer le temps avec des préoccupations triviales et superficielles. Que de moments morts ! Et combien de temps avons-nous perdu à cause de l'avidité, de la colère, de l'aversion, de la jalousie, de l'anxiété et de la dépression ? vue sous cet angle, une vie de 80 années civiles pourrait se réduire à très peu.

Aspirons à la bénédiction d'une longue vie. Non pas une vie mesurée en années et en décennies, mais en nombre de moments précieux de pleine conscience, de bonté et de sagesse.

Ajahn Jayasāro, 30/10/2021



The Irish playwright Samuel Becket once wrote that at the very moment that one person stops crying another person begins to cry. But he could also have expressed this idea by saying that at the very moment one person begins to cry, another stops. An identical idea, but the phrasing of it affects our emotions in a very different way.

One of the biggest challenges of Dhamma practice in daily life is sustaining mindfulness throughout conversations. An important part of achieving this goal is observing how words, and the way words are put together, affect our emotions. Lacking mindfulness, when our emotions are aroused, we tend to speak words that we later regret. Some people use language in ways intended to manipulate our emotions for commercial gain; some do it to persuade us to accept their point of view; some do it out of habit, without clear intention. In every case, try to be aware of what is going on. Don't fight the emotion. Allow it to flow through you; but don't go with its flow.

Ajahn Jayasāro
2/11/21

Ne suivez pas vos émotions

Le dramaturge irlandais Samuel Becket a écrit qu'au moment où une personne s'arrête de pleurer, une autre commence à pleurer. Mais il aurait également pu exprimer cette idée en disant qu'au moment même où une personne commence à pleurer, une autre s'arrête. L'idée est identique, mais la formulation affecte nos émotions différemment.

L'un des plus grands défis de la pratique du dhamma dans la vie quotidienne est de maintenir la pleine conscience durant les conversations. Une part importante pour atteindre cet objectif consiste à observer comment les mots et la façon dont ils sont assemblés affectent nos émotions.

Si nous ne sommes pas attentifs lorsque nos émotions sont suscitées, nous avons tendance à dire des choses que nous regrettons par la suite. Certaines personnes utilisent le langage de façon à manipuler nos émotions à des fins commerciales ; d'autres le font pour nous persuader d'accepter leur point de vue ; d'autres encore le font par habitude, sans intention particulière. Dans tous les cas, essayez d'être conscient de ce qui se passe. Ne lutez pas contre l'émotion. Laissez-la vous traverser, mais ne la suivez pas.

Ajahn Jayasāro, 02/11/2021



The Buddha often spoke in praise of practising the recollection of death. He declared that if well cultivated it leads to the deathless. When he once asked a group of monks how they developed this practice one replied that he thinks, 'May I live just a day and a night so that I may attend to the Buddha's teaching. I could then accomplish much!' The Buddha was not satisfied. He judged such an attitude to be sluggish and heedless.

The Buddha was most pleased by the replies of two other monks. One said that he thinks, 'May I live just the length of time it takes to chew and swallow a single mouthful of food so that I may attend to the Buddha's teaching. I could then accomplish much!' The other went even further: 'May I live just the length of time it takes to breathe out after breathing in, or breathing in after breathing out.'

Even if we acknowledge what a precious opportunity this human life grants us to practice the Buddha's teachings for liberation, motivation is hard to sustain. Recollecting the fragility and unpredictability of life is an excellent means of creating the sense of urgency that is needed to make progress on the path.

The Buddha concluded his instruction with an exhortation: 'You should train like this: 'We will dwell heedfully. We will keenly develop mindfulness of death for the ending of defilements.' Thus you should train yourselves.'

Ajahn Jayasāro
6/11/21

La conscience de la mort

Le Bouddha a souvent fait l'éloge de la pratique de l'attention portée à la mort. Il déclarait que si elle était bien cultivée, elle conduisait au Sans-mort. Lorsqu'il demanda un jour à un groupe de moines comment ils développaient cette pratique, l'un d'eux répondit qu'il pensait : "que je vive seulement un jour et une nuit pour appliquer mon esprit à l'enseignement du Bouddha. Je pourrais accomplir une grande chose !" Le Bouddha ne fut pas satisfait. Il jugea une telle attitude paresseuse et négligente.

Le Bouddha fut très satisfait des réponses de deux autres moines. L'un d'eux dit qu'il pensait : "Puissé-je vivre juste le temps qu'il faut pour mâcher et avaler une seule bouchée de nourriture afin d'appliquer mon esprit à l'enseignement du Bouddha. Je pourrais alors accomplir une grande chose !". L'autre alla encore plus loin : "Puissé-je vivre juste le temps qu'il faut pour expirer après avoir inspiré, ou inspirer après avoir expiré !" Même si nous reconnaissons la précieuse opportunité que cette vie humaine nous accorde pour pratiquer les enseignements du Bouddha afin d'atteindre la libération, la motivation est difficile à soutenir. Se souvenir de la fragilité et de l'imprévisibilité de la vie est un excellent moyen de créer le sentiment d'urgence nécessaire pour progresser sur la voie.

Le Bouddha conclut son enseignement par une exhortation : "Vous devriez vous entraîner comme ceci : nous vivons de manière vigilante. Nous développerons avec ardeur la conscience de la mort pour mettre fin aux souillures mentales. C'est ainsi que vous devriez vous entraîner. "

Ajahn Jayasāro, 06/11/2021



In the 1970s a Korean Zen master resident in America was asked, 'Can a woman become a Buddha?' Without hesitation he replied with a very firm 'No'. There was an intake of breath amongst the many women in the audience. After allowing the various reactions to his reply take their course, the master added, 'And neither can a man. As long as you are identifying with being a man or a woman, Buddhahood is impossible.'

In the Samyutta Nikaya, the bhikkhuni Soma makes a similar point. When Māra taunted her that being a woman she did not have the capacity to achieve liberation, Soma calmly replied that he was wasting his time:

'Where does womanhood come into it, when the mind is well concentrated, when knowledge flows onwards through seeing clearly, rightly into Dhamma? It is one to whom it might occur, 'I am a woman' or 'I am a man' or 'I am anything at all' that Māra should address.'

Ajahn Jayasāro
9/11/21

Ne pas s'identifier

Dans les années 70 un maître Zen coréen qui résidait aux Etats-Unis s'entendit demander : "Est-ce qu'une femme peut devenir un Bouddha ?". Sans aucune hésitation il répondit d'un très ferme : "Non". Il y eut un silence gêné parmi les nombreuses femmes de l'assistance. Après avoir laissé les nombreuses réactions se manifester suite à sa réponse, le maître ajouta : "Et un homme non plus". Tant que vous vous identifiez au fait d'être un homme ou une femme, devenir un Bouddha est impossible.

Dans le Samyutta Nikaya la bhikkhuni Soma fait une remarque similaire. Quand Māra la raila en lui disant qu'étant une femme elle ne pouvait pas atteindre la libération, Soma lui répliqua calmement qu'il perdait son temps. où la féminité entre-t-elle en jeu quand l'esprit est bien concentré et quand la connaissance s'écoule correctement dans le Dhammā au travers d'une compréhension claire ? C'est à qui pourrait penser "Je suis une femme" ou "Je suis un homme" ou "Je suis n'importe quoi d'autre" que Māra devrait s'adresser.

Ajahn Jayasāro, 09/11/2021

It is because we have all created a great deal of good kamma in our past lives that we have been born into the human realm and come into contact with Buddhism. But whether or not we make the best of this precious human birth lies, above all else, in our making a steady long-term and unwavering effort to realise the truth of the Buddha's teachings as a direct experience. A key principle of this effort is that when we feel enthusiastic and full of faith, we practice. When we feel low or lazy or discouraged, we practice.

On one occasion Ajahn Chā was asked to what causes and conditions he attributed his great achievements. He said, 'Actually, when I was a young monk I had many defilements. If there was anything that distinguished me from other monks it was that I was patient, I endured through all my difficulties, I never gave up.'

Ajahn Jayasāro

L'endurance et la patience mènent au but

Si nous sommes nés dans le monde humain et sommes entrés en contact avec le bouddhisme, c'est parce que nous avons créé beaucoup de bon karma dans nos vies antérieures. Mais que nous fassions ou non le meilleur usage de cette précieuse naissance humaine dépend avant tout d'un effort soutenu à long terme et sans relâche pour réaliser la vérité de l'enseignement du Bouddha par l'expérience directe de celle-ci. Un principe clé de cet effort est que lorsque nous nous sentons enthousiastes et pleins de foi, nous pratiquons. Lorsque nous nous sentons mal, découragés ou paresseux, nous pratiquons.

A une occasion, on a demandé à Ajahn Chah à quelles causes et conditions il attribuait son grand accomplissement. Il a dit : " En fait, quand j'étais jeune moine, j'avais beaucoup d'empêchements. S'il y a quelque chose qui me distinguait des autres moines, c'est que j'étais patient. J'ai enduré à travers toutes mes difficultés, je n'ai jamais abandonné. "

Ajahn Jayasāro, 13/11/21



On one occasion the Buddha said that just as a golden light in the east signifies the imminent rising of the sun, so certain virtuous qualities signify the imminent arising of the Noble Eightfold Path. These qualities

are as follows:

1. Associating with good and wise people: having teachers and friends who instruct, uplift and act as role models.
2. Being accomplished in sīla: training one's conduct and speech to be measured and kind; not acting or speaking in ways that harm oneself or others.
3. Being accomplished in self-motivation: channeling one's desires into the aspiration for goodness, excellence and truth.
4. Being accomplished in conventional identity (atta): devoting oneself to an education of one's relationship to the material and social world, and to the training of the heart and wisdom.
5. Being accomplished in view: being fluent in the basic principles of Dhamma that form the foundation for the path of liberation.
6. Being accomplished in heedfulness: being free of complacency; wasting no time on trivial concerns; able to sustain awareness throughout activities.
7. Being accomplished in wise reflection: knowing how to frame issues and how to reflect on them so as to best facilitate the abandonment of defilement, cultivation of virtue and insight into the true nature of things.

Ajahn Jayasāro
16/11/21

Les qualités vertueuses annonciatrices du Noble Octuple Sentier

Le Bouddha a dit une fois qu'une simple lumière dorée à l'est signifiait le lever imminent du soleil, ainsi certaines qualités vertueuses signifient l'apparition imminente du Noble Octuple Sentier. Ces qualités sont les suivantes :

S'associer avec des personnes bonnes et sages : avoir des maîtres et des amis qui instruisent, élèvent et agissent comme des modèles.

S'accomplir en sila : s'entraîner à avoir une parole et une conduite mesurées et aimables ; ne pas agir ou parler d'une façon susceptible de nuire à soi-même ou à autrui.

S'accomplir dans l'auto-motivation : canaliser ses désirs dans l'aspiration pour le bien, l'excellence et la vérité.

S'accomplir dans l'identité conventionnelle (atta) : se consacrer à éduquer son rapport au monde matériel et social et à l'apprentissage du cœur et de la sagesse.

S'accomplir dans une vision juste : maîtriser les principes de base du Dhamma qui constituent le fondement du chemin de la libération.

S'accomplir dans l'attention : être exempt de complaisance, ne pas perdre de temps avec des considérations triviales, être capable de maintenir l'attention dans toutes les activités.

S'accomplir dans de sages réflexions : savoir cerner les problèmes et y réfléchir de sorte à faciliter au mieux l'abandon des souillures ; cultiver la vertu et la vision pénétrante de la vraie nature des choses.

Ajahn Jayasāro, 16/11/21



These days there seems to be so much contention throughout the world on so many important issues. Often we don't have the time or resources to be able to make reliable judgements as to where the truth is really to be found.

There are, however, certain simple criteria we can apply to determine how trustworthy the people are who are trying to persuade us about an issue. Here are three:

1. To what extent do they display an absolute confidence that they are right? As my teacher used to say, the wise never forget the truth of uncertainty. People who are passionately convinced of things of which they have no direct experience, and are deaf to any counter-arguments, should be treated with caution. Humbly acknowledging the limits and possible errors in one's own position is a sign of intelligence and integrity.
2. How do they refer to people with whom they disagree? Do they disparage or demonize them? Those who assume that all who oppose them are weak, stupid, brainwashed or else motivated by defilement, are not to be trusted. Dismissing opponents due to an inability to empathise with those of different beliefs and opinions is a serious weakness.
3. Do they try to manipulate your emotions? Do they use words that seek to trigger your desires, fears, anxieties or insecurities for example, or your pride, your prejudices, your pity, your loyalty, in order to bolster their arguments. If so, they are not to be trusted.

Untrustworthy people are not always wrong about important matters, but most times they are

Ajahn Jayasāro
20/11/21

Quelles sont les personnes dignes de confiance ?

De nos jours, il semble qu'il y a tellement de discorde à travers le monde sur toutes sortes de sujets importants. Souvent nous n'avons ni le temps ni les ressources nécessaires pour juger de manière fiable où se trouve réellement la vérité.

Il existe cependant certains critères simples que nous pouvons appliquer pour déterminer dans quelle mesure les personnes qui tentent de nous persuader sur un sujet sont dignes de confiance.

En voici trois : 1. Dans quelle mesure sont-elles absolument sûres d'avoir raison ? Comme le disait mon maître, les sages n'oublient jamais la vérité de l'incertitude. Les personnes qui sont passionnément convaincues de choses dont elles n'ont aucune expérience directe et qui sont hermétiques à tout contre-argument doivent être traitées avec prudence. Reconnaître humblement les limites et les erreurs possibles de sa propre position est un signe d'intelligence et d'intégrité.

2. Comment parlent-elles des personnes avec lesquelles elles sont en désaccord ? Est-ce qu'elles les dénigrent ou est-ce qu'elles les diabolisent ? Les personnes qui supposent que tous ceux qui leur sont opposés sont faibles, stupides, endoctrinés ou ont des motivations répréhensibles, ne sont pas dignes de confiance. Rejeter quelqu'un qui nous contredit car on est incapable d'avoir de l'empathie envers ceux qui ont des croyances et des opinions différentes est une grave faiblesse.

3. Essaie-t-elles de manipuler vos émotions ? Utilisent-elles des mots qui cherchent à susciter vos désirs, vos peurs, vos angoisses ou vos faiblesses, par exemple, ou votre fierté, vos préjugés, votre pitié, votre loyauté afin de renforcer leurs arguments ? Si c'est le cas, il ne faut pas leur faire confiance. Bien qu'elle ne se trompe pas toujours, une personne indigne de confiance à presque toujours tort quant aux questions importantes.

Ajahn Jayasāro, 20/11/21



A common mistake amongst Dhamma practitioners is to allow certain attachments to continue unchallenged in their life because they seem trivial compared with substantial attachments that they have been able to relinquish. 'I've given up so much,' they say to themselves, 'surely this small thing doesn't matter.' But what is dismissed as a small thing can come to hold a power over one's heart that far outweighs its outer appearance. As the Buddha once pointed out, even a weak, rotting tether can hold a trapped quail long enough for the hunter to arrive. The difference between heedlessness and heedfulness is that between the thoughts, 'I could easily let this go anytime I wanted; so I won't just yet,' and 'I could easily let this go anytime I wanted; so I will, right now.'

Ajahn Jayasāro
23/11/21

Les petites choses qui nous retiennent

Une erreur fréquente parmi les pratiquants du Dhamma est de permettre à certains attachements de se poursuivre dans leur vie sans être remis en cause parce qu'ils leur paraissent insignifiants en comparaison des attachements importants dont ils ont pu se défaire. "J'ai déjà tellement renoncé", se disent-ils, "assurément cette petite chose n'a pas d'importance". Mais ce qui est rejeté comme une petite chose peut en venir à détenir un pouvoir sur le cœur qui dépasse de loin son apparence extérieure.

Comme le Bouddha l'a fait remarquer un jour, même une attache faible et pourrissante peut retenir une caille piégée assez longtemps pour que le chasseur arrive. La différence entre la négligence et la vigilance est celle qui existe entre les pensées "je pourrais laisser aller ceci à tout moment quand je le veux, donc je ne vais pas le faire encore" et "Je pourrais laisser aller ceci à tout moment quand je le veux, donc je vais le faire maintenant".

Ajahn Jayasāro, 23/11/2021



In the Buddhist sense, contentment is the feeling that comes when we know how to appreciate the good points of something, while acknowledging its weak points without falling prey to depression or resentment or jealousy of those who seem to have better.

We appreciate the good points of the things that surround us by stopping and reflecting on them regularly. When we practice this as part of our daily meditation, we experience heartwarming feelings of gratitude.

Contentment does not require, however, closing our minds to problems and inadequacies. It doesn't mean telling ourselves that everything is okay as it is. It does not shut the door on material improvement. It does give us the emotional maturity to judge to what extent the desired object is truly useful, appropriate, and worth the time, resources and effort needed to acquire it.

Ajahn Jayasāro
27/11/21

Contentement et gratitude

Au sens bouddhiste, le contentement est le sentiment qui vient lorsque nous savons apprécier les points positifs de quelque chose, tout en reconnaissant ses faiblesses sans tomber dans la dépression, le ressentiment ou la jalousie de ceux qui semblent avoir mieux.

Nous apprécions les points positifs des choses qui nous entourent en nous arrêtant et en y réfléchissant régulièrement. Lorsque nous pratiquons cela dans le cadre de notre méditation quotidienne, nous éprouvons des sentiments de gratitude qui réchauffent le cœur.

Le contentement n'exige pas, cependant, de fermer notre esprit aux problèmes et aux insuffisances. Ce n'est pas que l'on doive se contenter des choses telles qu'elles sont. Le contentement n'est pas fermer la porte aux améliorations matérielles. Par contre, il nous donne la maturité émotionnelle nécessaire pour juger dans quelle mesure l'objet désiré est vraiment utile, approprié et mérite le temps, les ressources et les efforts nécessaires pour l'acquérir.

Ajahn Jayasāro, 27/11/2021



In the time of the Buddha, monks were often asked about the goal of their monastic training. One of the most common answers they would give was that they practised the Dhamma in order to fully comprehend dukkha. On a number of occasions the Buddha confirmed that this was a correct answer.

It is a key point. The utter cessation of dukkha comes with the complete understanding of dukkha. The recognition that we are practising in order to realise a profound understanding of the way things are should inform every meditation session. If we are practising merely in order to escape certain mental states or to gain certain others then no matter how successful at that we might be, we are still on a worldly path. On the path of liberation we need to create and sustain a keen interest from the beginning of each meditation: right now, body and mind, what is going on?

Ajahn Jayasāro
30/11/21

Comprendre Dukkha

À l'époque du Bouddha, on demandait souvent aux moines quel était le but de leur entraînement monastique. Une des réponses les plus fréquentes qu'ils donnaient était qu'ils pratiquaient le Dhamma afin de comprendre pleinement dukkha. À plusieurs reprises, le Bouddha a confirmé que cette réponse était correcte.

C'est un point essentiel. La cessation totale de dukkha vient avec la compréhension complète de dukkha. Reconnaître que nous pratiquons dans le but de réaliser une compréhension profonde de la façon dont les choses sont, devrait guider chaque session de méditation. Si nous pratiquons dans le seul but d'échapper à certains états mentaux ou d'en obtenir d'autres, quel que soit notre succès, nous demeurons dans la voie mondaine. Sur la voie de la libération, nous devons créer et maintenir un vif intérêt dès le début de chaque méditation : en ce moment même, que se passe-t-il dans le corps ? dans l'esprit ?

Ajahn Jayasāro, 30/11/2021



Ajahn Chah did not speak English but he was very skilled in teaching his Western disciples who knew little Thai. One day, in the weeks following my arrival at Wat Pah Pong, I was sweeping leaves when he walked by on an inspection tour.

As soon as I saw him, my heart started pounding against my ribcage as if it was going to jump out into the forest. I squatted down by the side of the path, eyes downcast, my hands in anjali.

He said, "Chavn (Spoon his nickname for me as he couldn't pronounce my English name, Shawn) Are you well?"

Yes, Wang Por, I'm well.

Are you very well?

I'm very well.

Very well is not good.

And with a stern look on his face, Ajahn Cha walked away. I was stunned. What had I done wrong? I had recently learned the phrase 'Sabai dee' and nobody had ever told me that it was not good. How could it be bad?

He'd clearly given me some sort of teaching. I spent many hours that day trying to work out what Ajahn Chah was telling me.

This is the conclusion that I reached: Being well was good. It meant that I felt content with my decision to take on the training and was settling in okay. But 'very well' was not good, because I was at the beginning of practice, and my heart was still full of defilements. Feeling very well was only possible if I was overlooking all the inner challenges I faced. I had received a warning against complacency. My understanding was that Ajahn Cha had seen how much I loved monastic life, observed my easy-going personality, and given me the best possible teaching he could in a few simple words.

Ajahn Jayasaro
4/12/21

Quelques mots suffisent

Ajahn Chah ne parlait pas anglais mais il était très adroit pour enseigner à ses disciples occidentaux qui ne parlaient que très peu le Thaï. Un jour, dans les semaines qui suivirent mon arrivée à wat Pah Pong, je balayais les feuilles lorsqu'il est passé pendant un tour d'inspection. Dès que je l'ai vu mon cœur s'est mis à battre dans ma poitrine comme s'il allait s'échapper dans la forêt. Je me suis accroupi sur le côté du chemin, les yeux baissés, mes mains en anjali. Il dit :

- "Chaun" ("Cuillère" était mon surnom comme il ne pouvait pas prononcer mon prénom anglais, Shaun) Est-ce que tu vas bien ?
- Oui, Luang Por, je vais bien.
- Est-ce que tu vas très bien ?
- Je vais très bien.
- très bien, ce n'est pas bon.

Puis affichant un air sévère, Ajahn Chah s'en alla. J'étais sidéré. Qu'avais-je fait de mal ? J'avais récemment appris la phrase "Sabai dee" et personne ne m'avait jamais dit que cela n'était pas bien. Comment cela pouvait-il être mauvais ? Il m'avait clairement donné une sorte d'enseignement. J'ai passé de nombreuses heures ce jour-là à essayer d'élucider ce qu'Ajahn Chah était en train de me dire.

J'en suis arrivé à la conclusion suivante : Aller bien était une bonne chose. Cela signifiait que j'étais satisfait de ma décision d'entreprendre l'entraînement et m'y tenais plutôt bien. En revanche, "très bien" n'était pas bon, car je me trouvais au début de la pratique et que mon cœur était toujours rempli de souillures. Se sentir très bien était seulement possible si je ne prenais pas en compte tous les défis intérieurs que je rencontrais. J'avais reçu un avertissement à l'encontre de la complaisance. J'ai compris qu'Ajahn Chah avait vu à quel point j'aimais la vie monastique, qu'il avait observé ma personnalité décontractée, et m'avait donné le meilleur enseignement possible en quelques mots simples.

Ajahn Jayasāro, 04/12/21



In meditation we learn to do something that sounds very simple, so simple in fact that most people assume that they do it already. But, in fact almost nobody does it, and the failure to do it, or even see the reason why anybody should want to do it, lies at the root of human suffering.

The skill I am talking about is that of experiencing physical sensations as physical sensations, feelings as feelings and mental states as mental states.

The chief characteristic of the unlightened mind is that it does not see its experiences in this way. It sees through the filter of 'me' and 'mine'. Progress on the path to liberation may thus be measured by the extent to which we are weakening the sense of 'me' and 'mine'.

In meditation, once the mind has been stabilized and is free from hindrances, physical sensations, feelings and mental states reveal themselves stripped of all identification and attachment. We see them as they are in themselves.

Please observe this and remember.

It is a glimpse, a rehearsal of enlightenment.

Ajahn Jayasāro
7/12/21

Un aperçu de l'éveil

En méditation, nous apprenons à faire quelque chose qui semble tellement simple, si simple en fait que la plupart de gens pensent qu'ils le font déjà.

Mais en réalité presque personne ne le fait et ne pas le faire ou même ne pas voir les raisons pour lesquelles quelqu'un voudrait le faire est à la racine de la souffrance humaine.

L'habileté dont je parle est celle d'éprouver les sensations physiques comme des sensations physiques, les ressentis comme des ressentis et les états mentaux comme des états mentaux.

Ne pas voir ses expériences de cette manière est la caractéristique principale de l'esprit qui n'est pas éveillé. Il les voit à travers le filtre de 'moi' et de 'mien'. Le progrès sur la voie peut justement être mesuré par le degré d'affaiblissement de ce sens de 'moi' et 'mien'.

En méditation, une fois l'esprit rendu stable et libre d'empêchements, les sensations physiques, les ressentis et les états mentaux se dévoilent dépouillés de toute identification et de tout attachement. Nous les voyons tels quels.

Je vous prie d'observer ceci et de vous le rappeler. C'est un aperçu, un entraînement pour l'éveil.

Ajahn Jayasāro, 07/12/2021



When Kisa Gotami's child died she went mad with grief. Grasping the child's body firmly to her breast, she refused to believe the truth. Kisa Gotami searched ceaselessly for someone to cure her child of its illness. No advice - kind or firm - could persuade her that the child was beyond help.

Finally, she approached the Buddha for assistance. Noting her mental state, he offered her neither teaching or comfort. He said, 'If you can bring me a sesame seed from a house in which nobody has ever died, I will help you.' Suddenly full of hope - perhaps it was some kind of magic! - she rushed off, knocking at doors. But from everyone she spoke to she received the same reply, 'Yes, we have sesame seeds but there have also been deaths in the house.' Slowly, disappointment by disappointment, the inevitability of death seeped into her mind. By the time she returned to the Buddha, Kisa Gotami was ready to hear the Dhamma. Before long she had become an arahant.

Meditation is for us like Kisa Gotami knocking on the doors. It allows the truth to seep into our minds, little by little. Nothing in the conditioned world is really ours. Everything is impermanent and will soon disappear. Its too much for the untrained mind to accept. Only by exposing ourselves to the truth again and again are we gradually convinced and are able to abandon our illusions.

Ajahn Jayasaro
11/12/21

S'exposer à la réalité

Lorsque l'enfant de Kisa Gotami mourut, elle devint folle de chagrin. Serrant fermement le corps de son enfant contre sa poitrine, elle refusa d'accepter la vérité. Kisa Gotami chercha sans relâche quelqu'un qui puisse le guérir. Aucun conseil - qu'il soit bienveillant ou ferme - ne pouvait la persuader que son enfant ne pouvait être sauvé. Finalement, elle approcha le Bouddha afin de recevoir de l'aide. Constatant son état d'esprit, il ne lui offrit ni enseignement, ni réconfort. Il dit, "Si tu peux m'apporter une graine de sésame provenant d'une maison dans laquelle personne n'est jamais mort, je t'aiderai." Soudainement emplie d'espoir - peut-être était-ce une sorte de magie ! - elle se précipita, toquant aux portes. Mais de chaque personne elle obtenait toujours la même réponse, "oui, nous avons des graines de sésame, mais il y a également eu des morts dans cette maison." Lentement, de déception en déception, le caractère inévitable de la mort pénétra dans son esprit. Au moment où elle retourna auprès du Bouddha, Kisa Gotami était prête à entendre le Dhamma. En peu de temps, elle était devenue un arahant.

La méditation pour nous est similaire à Kisa Gotami toquant aux portes. Elle permet à la vérité de pénétrer notre esprit, petit à petit. Dans le monde conditionné, rien n'est vraiment à nous. Tout est impermanent et disparaîtra sous peu de temps. Ceci est trop difficile à accepter pour un esprit qui n'est pas entraîné. C'est seulement en nous exposant encore et encore à la vérité que nous serons progressivement convaincus et capables d'abandonner nos illusions.

Ajahn Jayasāro, 11/12/21



In samsāra there's always a price to pay.
The more we crave excitement, the more
we struggle with boredom.

The more we love status and recognition,
the more we feel hurt and offended when
we are discounted or remain unseen.

The more we love to be praised, the more
unbearable it feels to be criticized.

The more we are obsessed with our physical
appearance, the more dissatisfied we feel
with the slightest flaw, and the more shallow
our heart becomes.

The more we seek to control people and
situations, the more insecure we feel.

The more we want more, the less joy we
feel in what we have already.

The more we put ourself at the centre of
the universe, the more lonely a place it
becomes.

Samsāra is something we do to ourselves.
We don't have to.

Ajahn Jayasāro
14/12/21

Nous avons le choix

Dans le Samsāra, il y a toujours un prix à payer.

Plus nous sommes avides d'excitation, plus nous craignons l'ennui.

Plus nous aimons le prestige et la renommée, plus nous nous sentons blessés et offensés lorsque nous sommes dévalorisés ou ignorés.

Plus nous aimons recevoir des compliments, plus nous avons du mal à supporter la critique.

Plus nous sommes obsédés par notre apparence physique, plus nous sommes insatisfaits du moindre défaut, et plus notre cœur devient superficiel.

Plus nous cherchons à contrôler les gens et les situations, plus nous nous sentons en insécurité.

Plus nous sommes insatiables, moins nous nous réjouissons de ce que nous avons déjà.

Plus nous nous plaçons au centre de l'univers, plus nous nous sentons seuls.

Le Samsāra est quelque chose que nous nous faisons à nous-mêmes.
Nous n'y sommes pas contraints.

Ajahn Jayasāro, 14/12/2021



'Sappurisa' is one of the terms used by the Buddha to refer to wise, cultivated people. The seven qualities of sappurisas provide a useful checklist for assessing ones' own level of education.

1. They know 'dhamma': Whether in study or action, they are aware of the relevant principles and natural laws. They are knowledgeable and well-informed. They know the causes needed to produce effects, the methods or techniques needed to achieve success
2. They know 'attha': They understand meanings, implications, consequences, results. In any activity, they are aware of their goal and do not lose sight of it
3. They know themselves: They have an accurate understanding of their strong and weak points, their knowledge and abilities, their virtues and vices. They know where and how to improve.
4. They know moderation: They are sensitive to 'just the right amount, not too much, not too little' in all things, beginning with food, sleep, exercise, wealth, possessions.
5. They know time and place: They know when and under what circumstances it is appropriate to act or speak and when not to. They are neither hasty or tardy.
6. They know groups: They are observant and tactful in the midst of different groups and communities. They know how to relate appropriately and how to adapt when necessary.
7. They know individuals: They have an accurate understanding of the personalities, abilities, virtues and vices of those around them. They know how to conduct themselves appropriately with different people; whether or not to associate with them, how to best communicate with them, how to learn from them or to teach them.

Ajahn Jayasāro

18/12/21

Les sept qualités d'un sage

"Sappurisa" est un des termes utilisés par le Bouddha pour désigner des personnes sages et cultivées. Les sept qualités des Sappurisas fournissent une checklist utile pour évaluer son propre niveau d'éducation.

1. Ils connaissent "Dhamma" : que ce soit dans l'étude ou l'action, ils sont conscients des principes pertinents et des lois naturelles. Ils sont intelligents et bien formés. Ils connaissent les causes nécessaires pour produire des effets, les méthodes et les techniques requises pour réussir.
2. Ils connaissent "Attha" : ils en comprennent les significations, les implications, les conséquences et les résultats. Dans toute activité, ils sont conscients de leur objectif et ne le perdent pas de vue.
3. Ils se connaissent eux-mêmes : ils ont un sens aigu de leurs points forts et de leurs faiblesses, de leurs connaissances et de leurs capacités, de leurs vertus et de leurs vices. Ils savent où et comment s'améliorer.
4. Ils connaissent la modération : ils veillent à respecter la bonne mesure en toute chose : "ni trop ni trop peu", à commencer par la nourriture, le sommeil, l'exercice, la richesse, les possessions.
5. Ils savent où et quand : ils savent quand et dans quelles circonstances il est juste d'agir ou de parler et quand il faut s'abstenir. Ils ne se précipitent pas, ni ne traînent.
6. Ils connaissent les groupes : ils sont observateurs et pleins de tact au milieu de différents groupes et communautés. Ils savent comment établir des relations de façon appropriée et comment s'adapter lorsque cela est nécessaire.
7. Ils connaissent les individus : ils ont un sens aigu des personnalités, capacités, vertus et vices de ceux qui les entourent. Ils savent comment se comporter de façon juste avec diverses personnes, s'il convient de se joindre à elles, comment communiquer au mieux avec elles, comment apprendre d'elles et comment leur enseigner.

Ajahn Jayasāro, 15/12/21



An old joke. Two friends, Jay and Joe are sitting in a four-engine plane when it is shaken by an explosion on one of the wings. Almost immediately, they hear the pilot's reassuring voice on the intercom. He says that one of the engines is now out of order. There's nothing to worry about but unfortunately it will mean that their arrival will be delayed by an hour or so. A few minutes later, there is a second explosion and a second calming announcement with a new amended arrival time. Before long there is a third explosion and a third announcement. A worried Jay turns to Joe, "I hope there aren't any more explosions or it's going to be really late before we land"

In itself, the explosion of the fourth engine would be no different than that of the previous three. But the result would be vastly different.

Through meditation, we wake up to the way things are. We see that this life, this world we are living in, is running on the single fourth engine. We can take nothing for granted.

Ajahn Jayasāro
21/12/21

Nous ne pouvons rien considérer comme acquis

Une vieille blague. Deux amis, Jay et Joe, sont assis dans un avion à quatre moteurs lorsque celui-ci est secoué par une explosion dans l'une des ailes. Presque immédiatement ils entendent la voix rassurante du pilote dans l'intercom. Elle dit qu'un des moteurs est maintenant hors service. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter mais malheureusement, cela signifie que leur arrivée sera retardée d'une heure environ. Quelques minutes plus tard, il y a une deuxième explosion et une deuxième annonce d'apaisement avec une nouvelle heure d'arrivée. Peu de temps après, il y a une troisième explosion et une troisième annonce. Jay, inquiet, se tourne vers Joe : "J'espère qu'il n'y aura pas d'autres explosions ou on atterrira très tard".

En soi, l'explosion du quatrième moteur ne serait pas différente de celle des trois précédents. Mais le résultat serait très différent.

Grâce à la méditation, nous nous éveillons à la réalité des choses. Nous voyons que cette vie, ce monde dans lequel nous vivons, fonctionne avec le seul quatrième moteur. Nous ne pouvons rien considérer comme acquis.

Ajahn Jayasāro, 21/12/21



Give kind actions
Give kind speech
Give kind thoughts
Give your time
Give your knowledge
Give comfort
Give encouragement
Give feedback
Give respect
Give forgiveness
Give your truth,
humbly

Ajahn Jayasāro
25/12/21

offrande

offrez des actions bienveillantes offrez des paroles bienveillantes

offrez de votre temps

offrez votre savoir

offrez du réconfort

offrez des encouragements offrez du feedback

offrez du respect

offrez le pardon

offrez votre vérité,

En toute humilité.

Ajahn Jayasāro, 25/12/21

Verses from the Dhammapāda



“

111. Better it is to live one day wise and meditative than to live a hundred years foolish and uncontrolled.

112. Better it is to live one day energetic and resolute than to live a hundred years sluggish and dissipated.

113. Better it is to live one day seeing the rise and fall of things than to live a hundred years without seeing rise and fall.

114. Better it is to live one day seeing the Deathless than to live a hundred years without ever seeing the Deathless. ”

Whatever the struggles and challenges on the Buddha's Path, it is a hundred times, a thousand times better than never having discovered the Path.

Ajahn Jayasāro
28/12/21

Le chemin du Bouddha

versets du Dhammapāda :

111. Mieux vaut vivre un seul jour dans la sagesse et la concentration méditative que cent ans comme un insensé, l'esprit dispersé.

112. Mieux vaut vivre un seul jour avec énergie et résolution que cent ans dans la paresse et la dissipation.

113. Mieux vaut vivre un seul jour voyant clairement l'apparition et de la disparition de toute chose que cent ans sans jamais voir leur apparition et leur disparition.

114. Mieux vaut vivre un seul jour en voyant clairement de ce qui est sans-mort que cent ans sans jamais avoir conscience de ce qu'est le sans-mort".

Quels que soient les combats et les défis qui nous attendent sur le chemin du Bouddha, cela vaut cent fois, mille fois mieux, que de n'avoir jamais découvert ce chemin.

Ajahn Jayasāro, 28/12/2021

A photograph of a tropical forest. In the foreground, a tree with a thick, gnarled trunk and dense green foliage is prominent. The background is filled with tall palm trees and other lush vegetation, creating a sense of depth and a vibrant green atmosphere. The lighting is soft, suggesting an overcast day or a shaded area within the forest.

For Free distribution only
Pour distribution gratuite uniquement

Fondation - Panyaprateep - Fondation