



Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juillet 2026

Plus on cède aux désirs sensuels, plus ils s'intensifient.....	2
Les dix pāramīs : un guide pour la pratique.....	4
La récitation du Dhamma fait partie de la pratique	6
Trouve ton calme et n'en bouge pas.....	8
Les souhaits ne suffisent pas.....	10
Une leçon sans discours.....	12
Faut-il abandonner tout désir ?.....	14
Reposer l'esprit.....	16

Plus on cède aux désirs sensuels, plus ils s'intensifient



In an early episode of *Erain*, the eagerly-anticipated TV drama set in the time of the Buddha, the antagonist, Mohan, is scornful. He insists to his group of young merchants that the Buddhist monks they see around *Sāvatthi* may look quite inspiring but, in fact, they're simply putting on a show of fake piety to in public to attract supporters and donations. He bets a gold coin that he can persuade the monk walking towards them (*Vīra*, the hero of *Erain*) to disrobe within three days.

Mohan has known *Vīra* for some years and before long is able to engage him in conversation. He speaks fluently of how unnatural the celibate life is, how much pleasure *Vīra* is missing out on. But *Vīra* is not as intimidated by Mohan as in former times. At one point, he nods to where Mohan is absently scratching a mosquito bite:

Look, my teachers say indulging in lust is like scratching an itch. You get some pleasure from it, for sure. But it doesn't last, and the more you scratch, the worse the itch becomes.

Mohan: And what happens if I don't mind the itch? What if I think the pleasure of scratching is worth it? What if I think that in the real world, if we're honest, this happiness we get through the senses, even if it's imperfect, it's all there is?

But it's not, says *Vīra*, there is the sublime happiness of having no itch to scratch. Mohan can't ^{accept it.} ~~handle it.~~ He's a cleverer young man, but it's not an IQ problem.

AJ
11/6/26

Dans l'un des premiers épisodes d'Evam, cette série télévisée très attendue qui se déroule à l'époque du Bouddha, l'antagoniste, Mohan, se montre dédaigneux. Il assure à son groupe de jeunes marchands que les moines bouddhistes qu'ils voient aux alentours de Savatthi peuvent sembler très inspirants, mais qu'en réalité, ils ne font que mettre en scène une piété factice en public pour attirer des sympathisants et des dons. Il parie une pièce d'or qu'il parviendra à persuader le moine qui marche vers eux (Vira, le héros d'Evam) de quitter la vie monastique dans les trois jours.

Mohan connaît Vira depuis plusieurs années et ne tarde pas à engager la conversation avec lui. Il parle avec éloquence du caractère contre-nature de la vie de célibat, de tous les plaisirs dont Vira se prive. Mais Vira n'est plus aussi intimidé par Mohan qu'autrefois. À un moment donné, il fait un signe de tête en direction de Mohan, qui se gratte distraitemment une piqûre de moustique :

« Écoute, mes maîtres disent que céder aux désirs sensuels, c'est comme se gratter quand on a une démangeaison. Ça procure un certain plaisir, c'est sûr. Mais ça ne dure pas, et plus on se gratte, plus la démangeaison devient intense. »

Mohan : « Et que se passe-t-il si je ne me préoccupe pas de cette démangeaison ? Et si je pense que le plaisir de se gratter en vaut la peine ? Et si je pense que, dans le monde réel, si on est honnête, ce bonheur que l'on tire des sens, même s'il est imparfait, est tout ce qui existe ? »

« Mais ce n'est pas le cas », dit Vira, « il y a le bonheur sublime de ne pas avoir de démangeaison à gratter. » Mohan ne peut pas l'accepter. C'est un jeune homme intelligent, mais ce n'est pas une question de QI.

Ajahn Jayasāro
4/7/26



Les dix pāramīs : un guide pour la pratique



The ten pāramī consist of the virtues that contribute to spiritual maturity. Their cultivation allows us to truly benefit from the application of meditation techniques. They provide a good checklist for Dhamma practitioners who want some means of measuring their progress. Through asking ourselves to what extent each virtue is present within us, we may experience both uplifting joy, and also a reminder where we still have work to do. The ten pāramīs are as follows:

Dāna - giving, sharing, helping others, purifying the mind of selfishness and possessiveness.

Sīla - training our actions and speech to be free from harming ourselves or others, physically or mentally.

Nekkhamma - regularly withdrawing from the sensual world, having access to non-sensual happiness.

Paññā - thinking, reflecting in ways that reduce the unwholesome qualities in our mind, increase the wholesome, and give insight into the way things are.

Viriya - putting effort into guarding against the arising of unwholesome qualities in the mind, and to abandoning those that have already arisen; instilling wholesome qualities in the mind and cultivating those that have already arisen.

Sacca - truthfulness, sincerity, both with oneself and others

Adiṭṭhāna - making attainable intermediate goals and realising them; keeping one's promises.

Mettā - being a good friend to all, without exception.

Upekkhā - equanimity, calm balance of mind, the keel to your small boat sailing through choppy seas.

AJ 7/7/26



Khanti - The supreme incinerator of defilement. 'Peacefully co-existing with the unpleasant. Make this one second nature, until you forget it's even there.'

Les dix pāramīs sont les vertus qui contribuent à la maturité spirituelle. Leur développement nous permet de tirer pleinement profit de la pratique des techniques de méditation. Elles fournissent une bonne liste de référence pour les pratiquants du Dhamma qui souhaitent disposer d'un moyen d'évaluer leurs progrès. En examinant dans quelle mesure chaque vertu est présente en nous, nous pouvons éprouver à la fois une joie stimulante et prendre conscience des domaines dans lesquels nous devons encore travailler.

Les dix pāramīs sont les suivantes :

Dāna : donner, partager, aider les autres, purifier l'esprit de l'égoïsme et de la possessivité.

Sīla : nous entraîner à agir et à parler de manière à ne pas nuire à nous-mêmes ni aux autres, physiquement ou mentalement.

Nekkhamma : se retirer régulièrement du monde des sens, afin d'accéder à un bonheur indépendant des sens.

Paññā : penser et réfléchir de manière à réduire les qualités malsaines de notre esprit, à accroître les qualités saines et à acquérir une vision pénétrante de la réalité telle qu'elle est.

Viriya : déployer des efforts pour se prémunir contre l'émergence de qualités malsaines dans l'esprit et abandonner celles qui sont déjà présentes ; faire naître des qualités saines dans l'esprit et cultiver celles qui sont déjà présentes.

Khanti : le suprême incinérateur des souillures, la capacité de coexister paisiblement avec ce qui est désagréable. Faites-en une seconde nature, jusqu'à ce que vous en oubliiez même la présence.

Sacca : la sincérité, l'honnêteté, envers soi-même et envers les autres.

Adhiṭṭhāna : se fixer des objectifs intermédiaires réalisables et les atteindre ; tenir ses promesses.

Mettā : être un bon ami pour tous, sans exception.

Upekkhā : l'équanimité, l'équilibre serein de l'esprit, la quille de votre petite embarcation naviguant sur une mer agitée.

AJ 7/7/26



La récitation du Dhamma fait partie de la pratique



Velukantakī (also known as Nandamātā) was a female lay disciple of the Buddha.

Velukantakī reached the third of the four levels of enlightenment, and was well-known for her meditation prowess and unshakeable equanimity. One interesting detail of her daily practice, revealed in the Anguttara Nikāya, is that in the early mornings before dawn, she would chant the Parāyāna (a collection of suttas now comprising the final chapter of the Sutta Nipāta).

These days many Buddhist practitioners restrict their formal practice to sitting and walking meditation. But Velukantakī reminds us that memorising the Dhamma, and chanting it has played a part in the life of even the most accomplished meditators since the time of the Buddha. In fact, the Buddha recommended that together with Khujjuttara, Velukantakī should be considered a ~~model~~ role model for his female lay disciples.

To conclude, an excerpt from the Parāyāna:

“What went before - let it wither!

What comes after - let it not be for you!

If you do not grasp in the middle

You will fare at peace.

For him who, regarding the whole of name and form,

Has no greed left in him.

O Brāhmana, no taints are found

by which he might go into the power of death.”

SN 10.96-
1100

Ajahn Jayasiro

11/6/26

Velukaṇṭakī (également connue sous le nom de Nandamatā) était une disciple laïque du Bouddha. Velukaṇṭakī atteignit le troisième des quatre stades de l'Éveil et était réputée pour ses prouesses en matière de méditation et son équanimité inébranlable. Un détail intéressant de sa pratique quotidienne, révélé dans l'*Anguttara Nikāya*, est que tôt le matin, avant l'aube, elle récitait le *Parāyana* (un recueil de suttas qui constitue aujourd'hui le dernier chapitre du *Sutta Nipāta*).

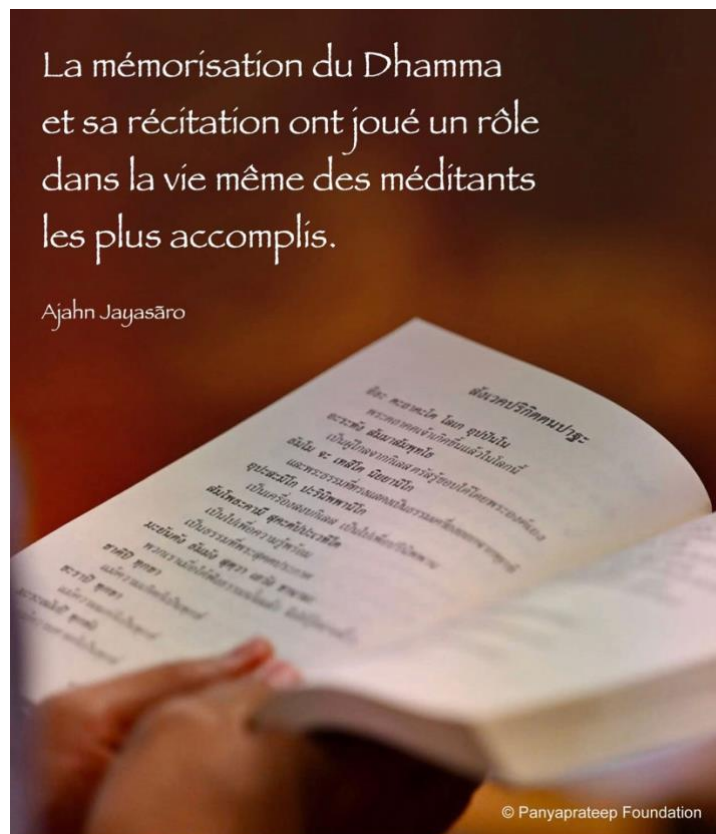
De nos jours, de nombreux pratiquants bouddhistes limitent leur pratique formelle à la méditation assise et à la méditation en marchant, mais Velukaṇṭakī nous rappelle que la mémorisation du Dhamma et sa récitation ont joué un rôle dans la vie même des méditants les plus accomplis depuis l'époque du Bouddha. En fait, le Bouddha recommandait qu'au même titre que Khujjuttarā, Velukaṇṭakī soit considérée comme un modèle pour ses disciples laïques féminines.

Pour conclure, voici un extrait du *Parāyana* :

Ce qui a été — laissez-le dépérir !
Ce qui viendra — qu'il ne soit pas pour vous !
Si vous ne vous attachez pas au milieu,
vous vivrez en paix.
Car celui qui, considérant l'ensemble du nom et de la forme,
n'a plus aucune avidité en lui.
Ô Brāhmaṇa, on ne trouve en lui aucune souillure
par laquelle il pourrait tomber sous l'emprise de la mort.

Snp 1096–1100

Ajahn Jayasāro
11/6/26



Trouve ton calme et n'en bouge pas



One day, after I'd been a monk about twenty years, a lay supporter with an unusual gift asked me whether it was true that as a layman I'd spent time living in a cave in the Himalayas. I replied that it was true, in the SuHej valley north of Simla, but that it was only for a few days. The lay supporter then described the cave in detail and asked me if that was an accurate description. I said it was. They said, "why this cave?" I said chance. They smiled and said in the distant past I'd been a rishi who'd died in that cave, and bones remained under the cave floor. I said that was interesting because while I was staying there in this lifetime I almost died a second time.

It happened like this: the cave was dedicated to a Hindu deity, and a brahmin priest in a nearby village stirred up the local people against me. One day I emerged from the cave after a meditation session to see the priest leading a long line of villagers up the mountain path, many of them carrying machetes. They looked angry. The priest confronted me, red-faced, shouting and gesticulating. The villagers seemed on the edge of violence. Fortunately, an English-speaking school teacher stepped forward to translate for me. I denied the charges. It was clear the teacher's reasonable tone was having an effect on the crowd. In my mind, I was taking refuge in a simple formula, 'Keep your cool. Find your cool and dwell there. Keep your cool.' Finally, the teacher's good sense and my obvious innocence won through. But, to save the priest's face, I agreed to leave immediately. Within minutes, I was on my way.

AJ 14/7/26

Un jour, alors que j'étais moine depuis une vingtaine d'années, une personne laïque qui possédait un don hors du commun me demanda si c'était vrai que, lorsque j'étais laïc, j'avais vécu quelque temps dans une grotte de l'Himalaya. Je lui répondis que c'était vrai, dans la vallée de la Sutlej, au nord de Simla, mais que cela n'avait duré que quelques jours. Cette personne me décrivit la grotte en détail et me demanda si cette description était exacte. J'acquiesçai. Elle me demanda alors : « Pourquoi cette grotte ? » Je répondis : « Par hasard. » Elle sourit et me dit que, dans un passé lointain, j'avais été un rishi qui était mort dans cette grotte, et que des ossements reposaient encore sous le sol. Je répondis que c'était intéressant car, alors que j'y séjournais dans cette vie, j'avais failli mourir une seconde fois.

Voici comment cela se passa. La grotte était dédiée à une divinité hindoue, et un prêtre brahmane d'un village voisin avait monté la population locale contre moi. Un jour, en sortant de la grotte après une séance de méditation, je vis le prêtre à la tête d'une longue file de villageois remontant le sentier de montagne. Beaucoup portaient des machettes. Ils avaient l'air furieux. Le prêtre m'affronta, le visage rouge, criant et gesticulant. La violence semblait sur le point d'éclater. Heureusement, un instituteur parlant anglais s'avança pour traduire mes propos. Je niai les accusations. Il était évident que le ton raisonnable de l'instituteur avait un effet sur la foule. Dans mon esprit, je me réfugiais dans une formule simple : « Garde ton sang-froid. Trouve ton calme et n'en bouge pas. Garde ton sang-froid. » Finalement, le bon sens de l'enseignant et mon innocence évidente prévalurent. Mais, pour préserver la dignité du prêtre, j'acceptai de partir immédiatement. En quelques minutes, j'étais en route.

AJ 14/7/26

**Garde ton sang-froid.
Trouve ton calme et n'en bouge pas.
Garde ton sang-froid.**

Ajahn Jayasāro



© Panyaprteep Foundation

Les souhaits ne suffisent pas



Of course, believing strongly in your ability to achieve a goal provides certain psychological advantages. What it won't do is achieve the goal for you. The kind of magical thinking that asserts it will, due to some mystical law of nature, reappears throughout history in various guises. In the West, the nineteenth century saw 'the law of attraction' widely promoted, bolstered by references to forces and vibrations. These days, the talk is of affirmations, visualisations, positive thinking, manifesting, and so on. References now are to energies and frequencies, and even quantum physics.

2500 years ago the Buddha said that whether or not a monk dwelt on the thought, 'Oh, that my mind might be liberated from the taints by non-clinging!', his realization will depend not on that, but on whether or not he has cultivated the Thirty Seven Bodhipakkhiya dhammas: the four foundations of mindfulness, the four right efforts, the four bases of spiritual power, the five spiritual faculties, the five powers, the seven factors of enlightenment, the Noble Eightfold Path.

Similarly, even though a hen might dwell on the wish: "Oh, that my chicks might pierce their shells with the points of their claws and beaks, and hatch safely", the chicks will be incapable of doing so, if the hen hasn't sat on the eggs for sufficient time. And if the hen has no such wish in her mind, but nevertheless sits on the eggs for sufficient time, the chicks pierce their shells and hatch safely.

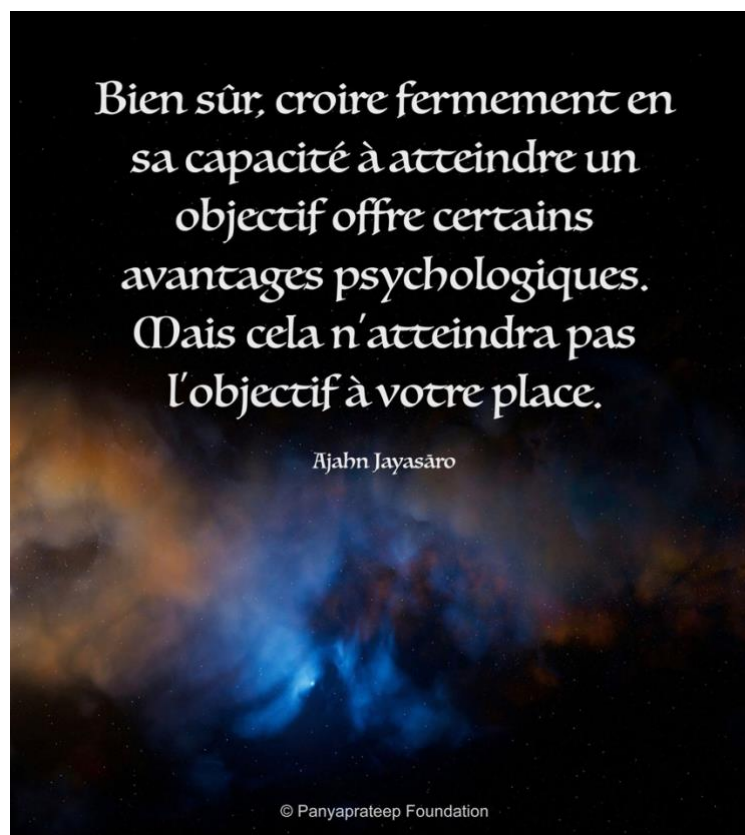
AJ 18/6/26

Bien sûr, croire fermement en sa capacité à atteindre un objectif offre certains avantages psychologiques. Mais cela n'atteindra pas l'objectif à votre place. Ce genre de pensée magique, qui prétend que cela se produira grâce à une loi mystique de la nature, réapparaît tout au long de l'histoire sous diverses formes. En Occident, le XIXe siècle a vu la « loi de l'attraction » largement popularisée, étayée par des références à des forces et à des vibrations. De nos jours, on parle d'affirmations, de visualisations, de pensée positive, de “manifestation”, etc. On fait désormais référence à des énergies et à des fréquences, voire à la physique quantique.

Il y a 2 500 ans, le Bouddha enseignait qu'un moine s'attarde ou non sur la pensée : « Oh, que mon esprit puisse être libéré des souillures par le non-attachement ! », sa réalisation ne dépendra pas de cela, mais du fait qu'il aura ou non cultivé les trente-sept qualités propices à l'Éveil : les quatre fondements de l'attention, les quatre efforts justes, les quatre bases du pouvoir spirituel, les cinq facultés spirituelles, les cinq pouvoirs, les sept facteurs de l'Éveil, le Noble Octuple Sentier.

De même, même si une poule nourrit le souhait : « Oh, que mes poussins puissent percer leur coquille avec la pointe de leurs griffes et de leur bec, et éclore en toute sécurité », les poussins en seront incapables si la poule ne couve pas les œufs suffisamment longtemps. Si la poule n'a pas ce souhait à l'esprit, mais qu'elle couve néanmoins les œufs suffisamment longtemps, les poussins perceront leur coquille et éclore en toute sécurité.

AJ 18/6/26



Une leçon sans discours



When I first arrived in Thailand I spoke no Thai. It was difficult to learn in the monastery as most of my fellow monks and novices spoke the Isan dialect (essentially, Lao). So, I put effort into picking up Isan and soon made progress. One day I was one of the attendants sitting with Ajahn Chah when a coach-load of people came to pay respects. In a lull in the conversation with them, Ajahn Chah pointed to me and said, 'That novice there? He's not a Westerner; he's Lao.' (In those days Isan people often referred to themselves in this way). The laypeople stared at me with fascination. I felt as proud as if Ajahn Chah had pinned a medal on my chest. "Maen bor?" he said to me, 'Is that right?'. 'Doy khanoi', I replied, 'Yes, sir.' Ajahn Chah beamed at his guests, "See what I mean?" They looked impressed. In fact, at that time, I could speak no more than a few basic sentences. But to be praised by your teacher for anything at all is so sweet.

After the guests had left, Ajahn Chah took out his betel-stained false teeth and thrust them at me, issuing orders in a fast, lisping voice I could make nothing of. Ajahn Chah turned away grumbling, "this foreign novice, what kind of attendant is he? can't understand a word I say." It was a harsh criticism; and it was a knife in my heart.

This was how Ajahn Chah taught us. He didn't have to give Dhamma discourses on praise and blame, status and loss of status. He allowed us to see for ourselves how these things affected the heedless mind, and how important it was to protect the mind from them.

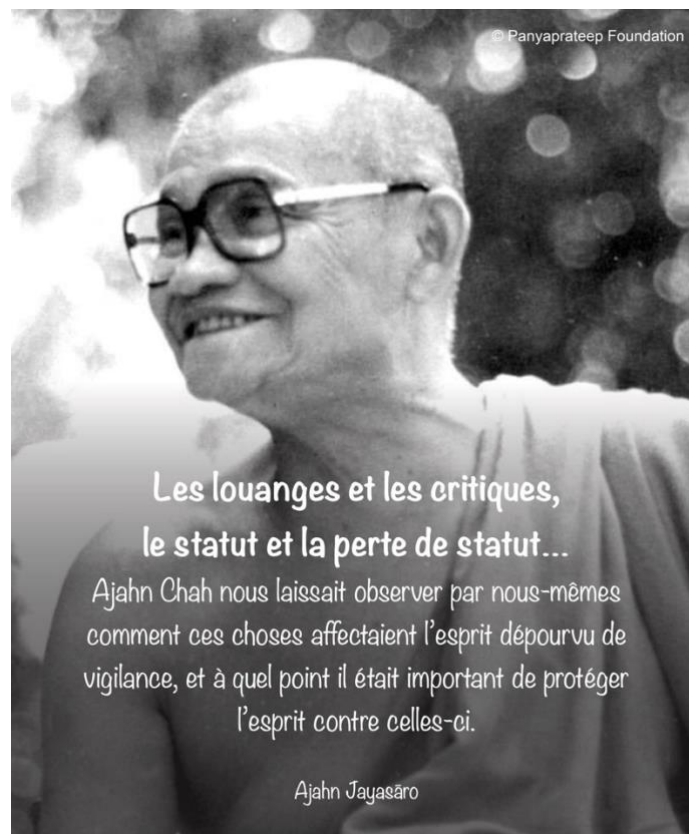
A.T. 21/7/26

Lorsque je suis arrivé en Thaïlande, je ne parlais pas un mot de thaï. Il était difficile d'apprendre la langue au monastère, car la plupart de mes compagnons moines et novices parlaient le dialecte de l'Isan (qui est essentiellement du lao). Je me suis donc efforcé d'apprendre ce dialecte et j'ai rapidement progressé. Un jour, je faisais partie des assistants assis aux côtés d'Ajahn Chah lorsqu'un car rempli de visiteurs arriva pour lui rendre hommage. Pendant une pause dans la conversation, Ajahn Chah me désigna du doigt et dit : « Ce novice-là ? Ce n'est pas un Occidental, c'est un Lao. » (À l'époque, les habitants de l'Isan se désignaient souvent ainsi.) Les laïcs me regardèrent avec fascination. Je me sentis aussi fier que si Ajahn Chah m'avait épinglé une médaille sur la poitrine. Il me demanda : « Maen bor ? » Ce qui signifie : « C'est bien ça ? » Je répondis : « Doy kanoi », ce qui se traduit par : « Oui, monsieur. » Ajahn Chah sourit à ses invités et dit : « Vous voyez ce que je veux dire. » Ils semblaient impressionnés. En réalité, à cette époque, je ne connaissais que quelques phrases élémentaires. Mais être félicité par son maître pour quoi que ce soit est tellement gratifiant.

Après le départ des invités, Ajahn Chah retira son dentier taché de bétel et me le tendit abruptement, me donnant des ordres d'une voix rapide et indistincte dont je ne comprenais pas un mot. Ajahn Chah se détourna en marmonnant : « Ce novice étranger, quel genre d'assistant est-ce donc ? Il ne comprend pas un mot de ce que je dis. » C'était une critique sévère, et cela me transperça le cœur comme un couteau.

C'est ainsi qu'Ajahn Chah nous enseignait. Il n'avait pas besoin de donner des discours sur le Dhamma concernant les louanges et les critiques, le statut et la perte de statut. Il nous laissait observer par nous-mêmes comment ces choses affectaient l'esprit dépourvu de vigilance, et à quel point il était important de protéger l'esprit contre celles-ci.

AJ 24/7/26



Faut-il abandonner tout désir ?



Meditation begins with the desire (chanda) to meditate. This desire is not a problem. On the contrary, it should be cultivated, it is part of the path. Chanda is the first of the four iddhipādas (^{bases} ~~paths~~ for success). Right Effort is based upon this kind of desire. In fact, the Buddha said that chanda is the root of all wholesome cultivation. The challenge, then, is not to abandon all desire, only that which springs from ignorance and defilement (tanhā). Ignorant desire wants to get, to enjoy, to experience, to get rid of, to be, to become. Intelligent desire wants to do good, to create the causes and conditions for liberation. The difference between these two kinds of desire is not merely semantic or philosophical. It is based on the verifiable contrast in the effects they produce on the mind, and can be clearly experienced by the Dhamma practitioner.

In the West, both scholars and critics of Buddhism have often overlooked the crucial distinction between wholesome and unwholesome, wise and foolish, desire. This may well be due to the fact that there are no distinct terms in English to render it. Also the word chanda, being by itself a neutral term, may occasionally appear ^{as} the name of a defilement. Kāmachanda, sensual desire, the first of the five hindrances is a well-known example. But when we look at the Buddha's usage of the word, he is ^{most often employing} ~~using~~ chanda as an abbreviation of Dhamma chanda. Whatever the reason for the inconsistency, the main point is that increasing and sustaining the right kind of motivation for Dhamma practice, being able to discriminate between tanhā and (Dhamma) chanda is vital.

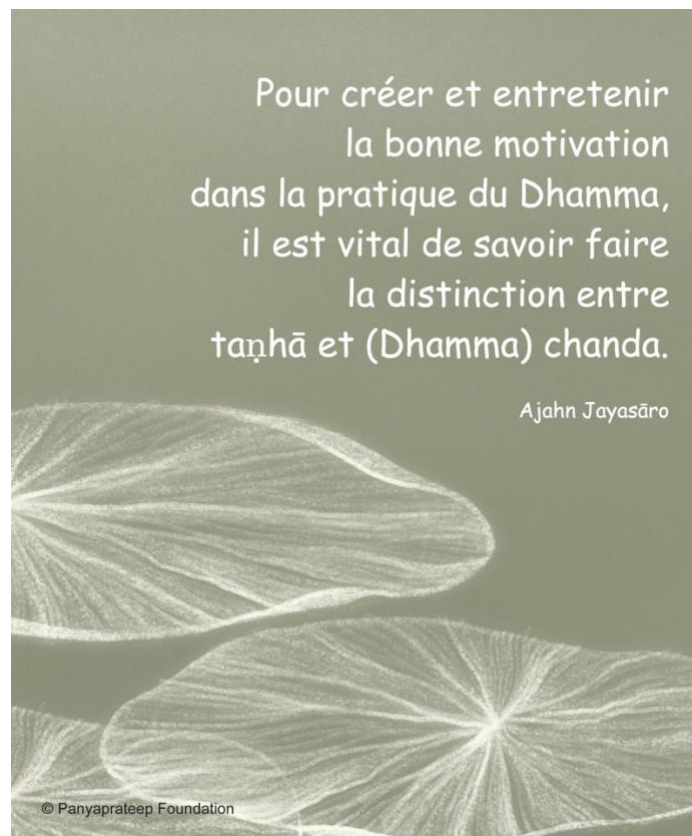
AJ 25/7/26

La méditation commence par le désir (*chanda*) de méditer. Ce désir n'est pas un problème. Au contraire, il doit être cultivé, car il fait partie du chemin. Chanda est le premier des quatre *iddhipādas* (bases du succès). Le Juste Effort repose sur ce type de désir. En effet, le Bouddha a dit que chanda est la racine de toute cultivation bénéfique. Le défi consiste donc non pas à abandonner tout désir, mais uniquement celui qui jaillit de l'ignorance et des souillures (*taṇhā*). Le désir issu de l'ignorance cherche à obtenir, à jouir, à expérimenter, à se débarrasser, à être, à devenir. Le désir intelligent cherche à faire le bien, à créer les causes et les conditions de la libération.

La différence entre ces deux types de désir n'est pas simplement sémantique ou philosophique. Elle repose sur le contraste vérifiable des effets qu'ils produisent sur l'esprit et peut être directement expérimentée par celui qui pratique le Dhamma.

En Occident, tant les spécialistes que les détracteurs du bouddhisme ont souvent négligé la distinction cruciale entre le désir salutaire et le désir malsain, entre le désir sage et le désir insensé. Cela tient sans doute au fait qu'il n'existe pas de termes distincts en anglais pour rendre cette distinction. De plus, le mot chanda, qui est en soi un terme neutre, peut parfois apparaître comme le nom d'une souillure. Kāmacchanda, le désir sensuel, premier des cinq obstacles, en est un exemple bien connu. Mais lorsque l'on examine l'usage que fait le Bouddha de ce mot, on constate qu'il emploie le plus souvent « chanda » comme abréviation de « Dhamma chanda ». Quelle que soit la raison de cette incohérence, l'essentiel est que, pour créer et entretenir la bonne motivation dans la pratique du Dhamma, il est vital de savoir faire la distinction entre taṇhā et (Dhamma) chanda.

AJ 25/7/26



Reposer l'esprit



Today: three reflections.

The inner judge, the inner critic, the inner evaluator, are nothing more than voices in our heads. They seem authoritative, but that's because we make them that way. We're like the child that makes a silhouette of a tiger on the bedroom wall, and becomes frightened by it.

There are people who pride themselves on being hard-headed observers of human nature, not easily fooled. But what they mean about being difficult or impossible to deceive, doesn't stand up to much analysis. It usually amounts to them adopting the most negative interpretations of people and situations, as their default mode in the world. Assuming a cynical attitude to be a realistic one is a good sign of someone without awareness of the way the mind works. Or the world, come to that.

The best rest for the mind is stepping out of the somebody world we all inhabit in our daily lives and taking a refreshing dip into the nobody dimension that is always there for us, if we simply turn towards it. Just a few mindful breaths in succession and our identities as parents, sons or daughters, spouses, bosses or employees, even our names and gender, disappear from consciousness. It's like we just turned our phones off and became aware of what's really going on around us. At first we practice stepping back from the somebody dimension of our life to the nobody, so that we don't get too caught up in the drama of our lives. But after some time, we can start to sense the nobody shining through the somebody. And that is a wonderful thing.

AJ28/7/26

Le juge intérieur, le critique intérieur, l'évaluateur intérieur ne sont rien d'autre que des voix dans notre tête. Elles semblent faire autorité, mais c'est parce que nous leur accordons ce pouvoir. Nous sommes comme l'enfant qui projette la silhouette d'un tigre sur le mur de sa chambre et qui en a peur.

Certaines personnes se vantent d'être des observateurs lucides de la nature humaine, difficiles à duper. Mais ce qu'elles entendent par « difficiles » ou par « impossibles à tromper » ne résiste guère à une analyse approfondie. Cela revient généralement à adopter les interprétations les plus négatives des personnes et des situations, comme mode de fonctionnement par défaut. Considérer qu'une attitude cynique est une attitude réaliste est un signe révélateur d'une personne qui n'a pas conscience du fonctionnement de l'esprit, ni même du monde qui l'entoure.

Le meilleur repos pour l'esprit consiste à sortir du monde du « quelqu'un » dans lequel nous vivons tous au quotidien et à faire un plongeon rafraîchissant dans la dimension du « personne », qui est toujours là pour nous, si nous nous tournons simplement vers elle. Il suffit de quelques respirations en pleine conscience, l'une après l'autre, pour que nos identités de parents, de fils ou de filles, de conjoints, de patrons ou d'employés, voire nos noms et notre genre, disparaissent de notre conscience. C'est comme si nous venions d'éteindre nos téléphones et que nous prenions conscience de ce qui se passe réellement autour de nous. Au début, nous nous entraînons à prendre du recul par rapport à la dimension du « quelqu'un » de notre vie pour nous diriger vers celle du « personne », afin de ne pas nous laisser trop emporter par le drame de nos vies. Mais après un certain temps, nous pouvons commencer à percevoir le « personne » qui transparaît à travers le « quelqu'un ». Et c'est une chose merveilleuse.

AJ 28/7/26

