

Le caillou

Comment utiliser cette image ? Asseyez-vous dans la position qui vous convient le mieux, lotus ou demi-lotus, le dos bien droit, le demi-sourire sur le visage. Respirez doucement et profondément, en suivant chaque respiration, en devenant un avec votre souffle. Puis détachez-vous de tout le reste. Imaginez que vous êtes un caillou qui a été jeté dans une rivière. Ce caillou s'enfonce dans l'eau sans effort. Détaché de tout, il coule par le chemin le plus direct, pour finalement atteindre le fond, point de repos parfait. Vous êtes vous-même ce caillou qui se laisse tomber au fond, en total abandon. Au centre de votre être se trouve votre respiration. Vous n'avez nul besoin de savoir le temps qu'il vous faudra pour arriver à cet endroit de repos complet, le sable fin du lit de la rivière. Lorsque vous vous sentez telle la pierre posée sur le fond, vous commencerez alors à faire l'expérience de ce repos. Vous n'êtes plus poussé ou tirailé par quoi que ce soit.

Le miracle de la pleine conscience – Manuel pratique de méditation

Thich Nhat Hanh – Edition L'espace bleu 1994