

## **Méditation : le caillou**

Assis, immobile et respirant doucement, imaginez que vous êtes un caillou tombant dans l'eau claire d'une rivière.

Alors que vous coulez, aucune intention ne guide vos mouvements. Coulez jusqu'à ce que vous atteigniez cet endroit de repos total, le doux lit de sable de la rivière. Continuez à méditer sur le caillou jusqu'à ce que votre corps et votre esprit soient en repos complet : un caillou posé sur le sable.

Maintenez cette paix et cette joie [pendant une demi-heure] tout en observant votre respiration. Aucune pensée du passé ou du futur ne peut vous arracher à cette paix et cette joie du présent. L'univers existe dans ce moment présent. Aucun désir ne peut vous détourner de cette paix présente, même celui de devenir un Bouddha ou de sauver tous les êtres. Sachez que devenir un Bouddha ou sauver tous les êtres n'est réalisable que sur la fondation de la pure paix du moment présent.

Page 111

C'est votre moment. La place où vous êtes assis est votre place. C'est à cet endroit précis et en ce moment précis que vous pouvez vous éveiller. Il n'est pas nécessaire de s'asseoir sous un arbre particulier dans un pays lointain

Page 53

### **Référence :**

Thich Nhat Hanh :

Le Miracle de la Pleine Conscience, manuel pratique de méditation

Editions l'espace bleu, Paris, 1994

(Titre originel : The Miracle of being Awake, éditions la Boi 1974)