



La méditation est une offrande.

Elle est un abandon à soi-même, à Soi ;

Un abandon sans intention, ni but, ni attente.

Dans cet abandon, il y a ouverture et détente naturelle,

Il y a présence sans effort ni volonté.

On ne résiste plus à la vie telle qu'elle se présente.

On ne cherche plus à la manipuler, la contrôler, la transformer.

On ne cherche plus à s'en saisir ou à s'en dessaisir.

Dans cet abandon,

Tout est libre d'être...

Tel que c'est.

Le chant d'un oiseau, l'aboiement d'un chien, le clapotis de l'eau, la caresse du vent...

Tout est simplement...

Une pensée, une sensation, une émotion.

Tout s'exprime dans l'ouverture, dans l'infini que nous sommes,

En tant que radiance et expression de l'infini ;

En tant que sa respiration, son chant unifié.

Il y a alors profond repos,

Et plénitude naturelle.

Somasekha

